

Лидия Сергеевна Любимова
Легкий способ избавиться от пьянства
Народные методы лечения –

НАРОДНЫЕ
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ



ЛИДИЯ ЛЮБИМОВА
Легкий способ
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ
ПЬЯНСТВА

Верные, надежные
и проверенные
методы лечения!

«КРЫЛОВ»

«Легкий способ избавиться от пьянства»: Издательство «Крылов»; Санкт-Петербург;
2009
ISBN 978-5-9717-080

Аннотация

Пьянство – давняя проблема на Руси, боль и печаль миллионов семей нашей страны. В семье, где есть пьющий человек, часты ссоры, скандалы. Финансовое неблагополучие и подорванное физическое и душевное здоровье – расплата за любовь к бутылке. Сможет ли ваш брат, муж, родственник, любимый человек избавиться от этой привычки с помощью секретов народных целителей и природных средств? Да, это возможно.

Народная медицина накопила немалый опыт лечения пьянства, и эти методы действительно эффективны, о чем свидетельствуют письма читателей, победивших этот недуг. Искренняя вера, стремление помочь, желание и надежда на выздоровление – вот необходимые составляющие успеха в борьбе с пагубным пристрастием.

Л. С. Любимова **Легкий способ избавиться от пьянства**

Введение

В детстве я каждое лето проводила в деревне у бабушки. Родители привозили меня в конце мая или начале июня, и на три месяца я попадала в совсем другой мир, чем тот, в котором жила предыдущие три четверти года. За те восемнадцать лет, что я ездила туда, большая деревня в Архангельской области, с крепкими домами, добротными выстроенными хозяйствами, дворами, полными скотины и птицы, огородами, садами, постепенно пустела и вымирала. И если пустела она за счет подающейся на заработки и в поисках лучшей жизни в город молодежи, то умирали люди в основном не от старости, а от пьянства. И в основном не страшного запойного, а обычного, рядового пьянства. Алкоголиком в деревне стать трудно, все же хозяйство требует постоянной работы, заботы и внимания, а вот регулярное распивание спиртных напитков из небольшого магазина у станции или собственноручно сваренного самогона после тяжелого трудового дня многим судьбы поломало.

Истории, которые иногда рассказывали друг другу бабушкины подруги за чашкой чая или сидя за праздничным столом, пугали меня своей безысходностью. Каждое лето случались происшествия со смертельным исходом, виной которым было пьянство соседей: кто пошел мыться пьяным в баню, и угорел, кто-то, будучи «под градусом», поехал на машине в магазин «за добавкой» и врезался в стоящий около магазина столб, кто-то замерз ночью в сугробе, а кто-то просто выпил некачественной водки, добравшейся и до этих отдаленных мест, и так далее.

Но вот как-то приехали мы с родителями к бабуле на побывку, и с удивлением узнали от нее, что дела в деревне лучше поехали, многие мужики пить меньше стали, за ум взялись, да и пройдя по улицам, заметили, что многие дворы отстроены, подремонтированы, кое-где заборы новые поставлены. Что за чудо такое? Оказалось, переехала к ним в деревню Тамара Тимофеевна, еще довольно крепкая пожилая женщина, вдова. Дети ее в Архангельске жили, а она к ним поближе перебралась, чтобы внукам было где лето проводить. Хорошо знала она свойства разных трав, что у нас чуть ли не под ногами росли. От разных болезней пользовала она односельчан: и от ревматизма, и от простуд, и от желудочных хворей, и многие к ней обращались за помощью и выздоравливали. И стала она советовать деревенским тетушкам, как их мужей от пьянства избавлять: рецепты травяных сборов давала, молитвы особые, заговоры. Сила этих средств не сразу, но проявилась – мужики пить стали гораздо меньше, а

раз времени свободного больше стало, за улучшение хозяйства взялись. Кто забор обновил, кто огородом занялся, кто работу в городе нашел – каждому, кто травами лечился, была от этого большая польза.

Именно тогда, увидев своими глазами, как может измениться к лучшему жизнь целой деревни от применения обычных лекарственных трав, я и решила, что буду заниматься именно этим – изучать растения, узнавать как можно больше об их целебных свойствах, помогать людям избавляться от различных недугов. Ведь нет ничего лучше, чем дать человеку возможность вновь обрести здоровье и вернуться к нормальной жизни, если это в твоих силах.

Я уже много лет занимаюсь изучением и лечением болезней с помощью растительных средств, и в ответ на мои книги мне пишут читатели с просьбой рассказать о том или ином растении или помочь в лечении того или иного заболевания. Однако очень часто в почте встречаются письма женщин, чьи родственники – отцы, мужья, сыновья, братья – страдают от пьянства, разрушающего тело и личность человека. Они просят совета, как с помощью народных рецептов, основанных на использовании природных средств, спасти своих близких от гибели.

Вот, например, одно из многих писем, в которых печальная история о погружении любимого человека в омут пьянства заканчивается просьбой помочь и надеждой на возвращение нормальных отношений с мужем и налаживания семейной жизни.

...

«Пишу Вам в надежде, что вы подскажете мне правильный выход из того тупика, в котором мы с мужем оказались. Начиналось у нас все как у людей, а во что сейчас превратилась наша семейная жизнь, – страшно взглянуть. Познакомились мы на первом курсе в техникуме, в компании однокурсников, как раз вы вели нас на картошку, и там после трудового дня мы, втайне от преподавателей, „расслаблялись“. Саша был самым веселым, компанейским, пил и другим наливал, но сильно пьяным я его ни разу не видела. Но то, что бутылки он не чурался, было понятно сразу. Потом мы начали учиться, и встречались только на разнообразных тусовках, там Саша тоже был заводилой и душой общества, и после того как выпьет, становился просто неотразимым. Меня к нему как магнитом тянуло. Через какое то время пригляделись мы друг к другу и начали встречаться. На третьем курсе поженились и стали жить вместе с Сашиной мамой. Отец их бросил, когда Саша был еще маленький. Хотя свекровь была не очень довольна, Саша стал приглашать компании к нам домой. Поначалу мне это нравилось, но потом необходимость постоянно убирать квартиру после попок, чинить сломанные вещи и покупать разбитые тарелки и стаканы начала надоедать. Когда я решила поговорить об этом с Сашей, он обиделся, замкнулся, и мы не разговаривала две недели, правда и гулянок в это время у нас не было. Но к приятелям его тянуло, и он стал уходить на вечеринки без меня, я к тому времени забеременела и ждала вечерами и ночами. Потом родилась Леночка, и Сашу совсем перестало тянуть домой. К тому же он ушел из института, объяснив это тем, что надо для семьи деньги зарабатывать, и устроился на работу в ЖЭК. И сейчас я понимаю, что это и был тот момент, когда и мой муж, и наша семья покатались по наклонной плоскости. Поначалу Саша неплохо зарабатывал, и я уже начала привыкать к тому, что он приходит с работы уставший, и пить его не тянет. Но и там нашел он подходящую компанию, и стал выпивать – сначала немного, а потом все больше и больше. Когда же он напился до того, что свалился прямо на улице и у него документы и последние деньги украли, я стала настаивать, чтобы он "подшился". Саша же считал, да и сейчас считает, что он не пьяница и не алкоголик, что может бросить, когда захочет. Подруги говорят, бросай его, другого найдешь, но вот до сих пор не могу этого сделать, потому что люблю его такого, какой он раньше был, и надеюсь, что он еще таким станет.

Как справиться с этой напастью, какие средства помогут избавить моего мужа от выпивки? Много я перепробовала: и уговаривала, и ультиматумы ставила, и водку

выливала, когда дома начал пить, – ничего не помогает. Мы уже четыре года женаты, и несмотря ни на что, мужа я люблю и хочу помочь ему справиться с его, да и нашей общей, бедой. Есть ли какие то народ ные средства от пьянства? Подскажите, пожалуйста».

Ольга Иванова, г. Пермь

В этой книге я собрала известные мне народные рецепты, советы, молитвы, заговоры, они помогут вам справиться с проблемой, вернуть в семью спокойствие и счастье, а рекомендации психолога окажут неоценимую помощь в сохранении вашей собственной личности.

Глава 1 С чего начинается пьянство

В чем причины?

Часто между понятиями пьянство и алкоголизм ставят знак равенства. Однако между ними дистанция огромного размера. Можно всю жизнь пить, быть пьяницей, и дожить до преклонного возраста (хоть и омраченного болезнями), а можно сгореть от алкоголизма за три года.

Пьянство – это не совсем и не столько болезнь, а, по мнению многих врачей, психологический дефект или дефект воспитания, берущий свое начало в детстве. Бывает, человек просто не представляет себе, что можно как-то иначе отдыхать, проводить выходные и праздники без обильных возлияний, что мужская доблесть измеряется не в литрах и т. п. Для того чтобы пьяница отказался от спиртного, необходим не столько лечебный, сколько эмоциональный фактор. Скажем, влюбившись и желая завоевать избранницу, такие люди нередко бросают пить. При отсутствии негативных событий в жизни такой человек может долгие годы выпивать умеренно и исключительно по праздникам. Или же устроившись на высокооплачиваемую работу, где обязательным условием является отсутствие вредных привычек, пьяница сам, без всякой помощи, к удивлению родных и друзей отказывается от выпивки. Мотивация, то есть желание, доброжелательная, поддерживающая обстановка в семье, помощь натуральных лекарственных средств совершают поистине чудеса – человек отказывается от алкоголя чаще всего осознанно, добровольно, восстанавливает здоровье и начинает жить полноценной жизнью.

Излечиться от алкоголизма практически невозможно. Жизнь алкоголика во всем подчинена одному желанию и стремлению – выпить. Выражение «трубы горят» очень хорошо отражает самую суть явления. Это как чувство «жжения изнутри» будто от голода, сосущее ощущение под ложечкой, постоянная жажда («не выпью – умру»). Сильной тяге, возникающей из-за нарушения химического равновесия в мозгу человека, практически невозможно противостоять. Кодирование, которое предлагают медики, во многом основано на страхе алкоголика умереть от принятия дозы алкоголя, несовместимого с введенным ему препаратом. Однако известно немало случаев, когда из-за сильнейшего желания выпить человек вырезал подшитую под кожу ампулу с препаратом или же выпивал, рискуя жизнью и надеясь на авось.

Итак, пьянство – это в своем роде слабость человека перед алкоголем, которая может развиваться в тяжелую болезнь – алкогольную зависимость или попросту алкоголизм. Выделяют три типа пьянства: эпизодическое, систематическое и постоянное употребление алкоголя.

Психологи и врачи выделяют несколько причин развития пьянства. Почему я сейчас здесь их изложу, а не перейду сразу к рецептам? Дело в том, что лечение без учета психологических причин пьянства малоэффективно, хотя и возможно. Все же человек – это нечто большее, чем просто механизм, в котором достаточно подкрутить разболтавшиеся винтики и отладить программу, и он вновь начнет выполнять свои функции. Нет, каждый из

нас, вне зависимости от того, пьет он или нет, личность со своими мыслями, переживаниями, болью и проблемами. Понять близкого человека, выбравшего неверный выход из сложной для него ситуации, помочь ему справиться с желанием решить махом все проблемы, начав пить – вот цель, на которую не стоит жалеть душевных усилий. Хотя, безусловно, это не должна быть игра в одни ворота, супруге пьющего человека найти у мужа душевный отклик вашим стараниям.

Ощущение внутренней пустоты, отсутствие цели и смысла жизни могут подтолкнуть человека к выпивке в любой момент – и в ранней молодости, и во время так называемого кризиса среднего возраста, и в зрелости. Осмысленность жизни дает человеку энергию и силы в преодолении трудностей и проблем возникающих на жизненном пути. Очень важно помочь человеку все же найти собственную цель жизни, иначе та внутренняя пустота, которую он заливал спиртным, будет по-прежнему высасывать его, и он станет заполнять ее игровой зависимостью, чрезмерным контролем за поведением окружающих, может стать скаредным, патологически жадным, направить все свои силы на зарабатывание и накопление денег. Казалось бы, что в этом плохого? Но удовольствия от процесса работы и получения вознаграждения он не почувствует, и тогда вновь возникнет потребность расслабиться с помощью алкоголя. Внутренняя пустота создает психологический и эмоциональный голод, который на физиологическом уровне проявляется в недостатке эндорфинов – гормонов радости – в крови. Подобный эмоциональный голод создает психологическую почву для поиска средств его устранения. И самый простой и уже знакомый человеку способ – выпивка.

Появление конкретной жизненной цели, сильнейшая мотивация, религия, философия, искусство – вот те пусковые моменты, которые помогают человеку обратиться к себе и начать внутреннюю работу по поиску смысла жизни.

Часто причиной пьянства становится недовольство имеющимся положением в обществе, доходами, отсутствием карьерного роста. Но вместо того, чтобы попытаться достичь желаемого, приложить усилия по устранению этих явлений, человек самоустраивается, не зная, как изменить сложившуюся ситуацию, а чтобы заглушить голос внутреннего недовольства собой, начинает употреблять спиртное. Таких людей всегда видно в компании выпивающих по их рассказам о том, к каким высотам они могли бы подняться, если бы не несчастливое стечение обстоятельств или злой умысел коллег, родственников или случайных знакомых.

Возможен также вариант, когда человек шел к какой-то цели, многим пожертвовал во имя ее достижения, и, получив заветное (или не получив, что тоже случается), ощутил пустоту и бессмысленность дальнейшего существования. Кроме того, продолжительный сильный стресс также требует разрядки психики и физического тела, и эту разрядку многие получают, потребляя спиртные напитки, вместо того чтобы выплеснуть излишний адреналин в спорте или смене деятельности.

Часто начинают пить люди, ощущающие свою выключенность из социальной сферы, неспособные наладить отношения с окружающими и испытывающие от этого душевный дискомфорт. «Никто меня не понимает», «я всегда один», «у меня нет друзей» – вот ключевые фразы, которые можно услышать от них. Довольно сложно преодолеть уже сложившиеся стереотипы поведения взрослого человека, но при наличии желания у закрывшегося в своей скорлупе человека можно постепенно научить его общаться, раскрываться навстречу общению, поддерживать связи с интересными собеседниками.

Существуют также предположения о генетической тяге к алкоголю, сделанные на основе наблюдений за близнецами, воспитываемыми в разных семьях и разных условиях. Даже не имея перед глазами отрицательного примера пристрастившихся в выпивке родителей, во многих случаях дети идут по их стопам. Однако генетическую теорию дополняет теория о передаваемом по наследству нарушении обмена веществ, когда из-за особенностей метаболизма в организме образуется дефицит витаминов группы В, ненасыщенных жирных кислот, микроэлементов (например, калия) и других веществ,

содержащихся в пищевых продуктах. Калий – это очень важный микроэлемент, необходимый для нормальной жизнедеятельности клетки, а также нормального баланса жидкости в организме. Именно калий отвечает за здоровье сердца и мышц. В сочетании с магнием он укрепляет нервы, восстанавливает энергию, придает силу мышцам, спасает от бессонницы и головных болей. Для нервной системы калий просто необходим.

В попытке компенсировать недостаток необходимых веществ, человек начинает пить, например, пиво, в котором содержатся витамины группы В. Но так как кроме витаминов, в нем есть вещества, вызывающие привыкание, и возникает желание все время увеличивать дозу алкоголя, то полезные свойства пива полностью перечеркиваются его негативными эффектами.

В зависимости от способности организма сопротивляться воздействию содержащегося в алкогольных напитках этанола людей можно разделить на «алкоголеустойчивых» и «алкоголенеустойчивых». Во многом способность не увлекаться спиртным зависит от принадлежности к определенной этнической группе. С. Б. Пашутин в своей статье «Этнические болезни и этнические лекарства» отмечает, что относительно устойчивы к воздействию алкоголя белые европейцы. Представители азиатской расы, наоборот, быстро пьянеют, и даже небольшие дозы спиртного могут вызвать у них сильное отравление. Все дело в синтезе определенных ферментов, их выработка определяется генетически. В самом общем виде механизм биотрансформации алкоголя следующий. На первом этапе под действием фермента печени алкогольдегидрогеназы этиловый спирт превращается в ацетальдегид. Именно это вещество вызывает неприятные ощущения, связанные с действием алкоголя. На втором этапе другой фермент, ацетальдегиддегидрогеназа, окисляет альдегид с образованием продуктов, которые выводятся из организма.

Оказалось, что у азиатов распространено сочетание «медленных» ферментов первого этапа с «медленными» ферментами второго этапа. Результатом является длительная циркуляция алкоголя в крови и высокая концентрация ацетальдегида. Европейские гены, наоборот, определяют обратное сочетание ферментов – и на первом, и на втором этапах ферменты работают быстро, т. е. расщепление алкоголя адекватное и уровень ацетальдегида низкий.

Половина россиян является носителем европейских «алкогольных» генов, а вот у другой половины быстрая переработка этанола сочетается с медленным окислением ацетальдегида. Это позволяет россиянам медленнее пьянеть, но при этом накапливать в крови больше токсического альдегида. Подобное сочетание ферментов предусматривает в итоге более высокую норму потребления спиртного, за которой следует сильное алкогольное отравление.

Какая из причин «сработала» в вашем случае, мне будет неизвестно. Самое главное, чтобы вы сформулировали исток проблемы для себя и продумали способы борьбы с недугом. Одним из первых шагов при **избавлении от пьянства** должно стать выяснение причин, из-за которых человек пристрастился к этой пагубной привычке. Нужно приложить усилия, чтобы человек нашел для себя что-то интересное, увлекся каким-нибудь хобби и т. д. Это даст возможность оградить его от выпивки. Почему так важно обнаружить причину пьянства? Потому, что даже если вы с помощью лекарственных трав и заговоров отучите человека от пьянства, но причина (отсутствие цели и смысла жизни, отсутствие наполненности жизни чем-то настоящим) устранена не будет, то этот человек станет наркоманом, или начнет проигрывать деньги в игровых автоматах, или еще что-нибудь. Токсикомания, пьянство, наркомания, пристрастие к игровым автоматам, – все это следствия одной и той же первопричины, все это следствия отсутствия цели и смысла жизни, отсутствия внутреннего стержня, отсутствия наполненности жизни чем-то настоящим. Если вы устраните одно проявление этой первопричины (пьянство), то эта первопричина проявится в другом проявлении. Если же вы поможете близкому человеку найти и устранить причины, то вам не понадобится бороться со следствиями.

Глава 2 Природные средства в борьбе с пьянством

Поскольку большинство любителей выпить не собирается добровольно отказываться от любимого напитка, то можно попробовать постепенно вызвать у них стойкое чувство отвращения к спиртному.

Сама природа предусмотрела такую ситуацию, создав целый ряд растений, употребление которых вызывает отвращение к выпивке.

Все натуральные средства, используемые для борьбы с пьянством, можно разделить на три большие группы. Первая – это настойки и отвары из лекарственных трав, которые можно добавлять в продукты и напитки без ведома пьющего, для того чтобы сформировать у него отвращение к выпивке. Чаще всего это растения, содержащие горечи, с неприятным вкусом и запахом, имеющие рвотный эффект. Вторая – препараты, которые необходимо принимать часто, в определенных дозах, они снимают тягу к алкоголю, обладают интоксикационным действием, то есть очищают организм на клеточном уровне от негативного химического воздействия этанола, нормализуют состояние нервной системы, что очень важно в период лечения, восполняют дефицит недостающих организму витаминов и минеральных веществ. Третья группа – препараты и сборы, помогающие удержаться от приема алкоголя, дающие силы и энергию, очищающие и тонизирующие.

Для добавления в питье и пищу

...

«История моя самая обыкновенная, такое на каждом углу, в каждом доме встречается. Мой муж – хороший, честный человек, одна беда: пьет. Уж как я не старалась, но так и не смогла понять, что мужики в этой водке находят. Каждый вечер как придет с работы, сразу к бутылке. С порога стопку, за ужином стопку, потом весь вечер телевизор смотрит и выпивает. Сначала я это терпела – устает человек, расслабляется. Работает как-никак, деньги приносит, да и ладно. Потом стало надоедать. Представьте, что ваш любимый человек каждый вечер пьяный, от него всегда пахнет, как с ним спать? Попробовала однажды сказать: не пей, мне неприятно. А он как взвился – не твоё дело, молчи, жена, не указывай мужику что делать! С той минуты будто трещина прошла через всю нашу жизнь. Поняла я, что все наше благополучие мне только казалось. Сначала обидно было до слез. Получается, думала я, водка ему важнее меня. Уйти от него хотела. Пошла в тот вечер к подруге, поплакала ей, а она и говорит: брось, дуреха, такого мужика потом где найдешь? Зарабатывает прилично, по бабам не бегаёт. Только что пьёт, но это ведь поправимо, главное чтобы ты сама хотела помочь ему. Научила меня одному рецепту, ей бабушка его оставила, а она знахаркой известной была. Нужно взять полынь и золототысячник в равных частях, из смеси приготовить отвар, который и нужно давать пьянице. Через некоторое время средство должно вызвать стойкое отвращение к спиртному. Подумала я, забыла обиду свою и решила действовать. Приготовила отвар и стала ему незаметно в компот подливать. Первое время муж спрашивал, почему, дескать, компот горький такой, а я ему говорю – там специальный витаминный экстракт, общеукрепляющее средство. Он и пьёт, не подозревает ничего. Потом и вовсе спрашивать перестал, привык. Через три недели смотрю – пришел без бутылки. Что ж, говорю, не пьешь то сегодня, мужик? А он смущенно так – не хочу, говорит. Не тянет, и все тут. А я стою, сдерживаюсь, чтобы ему не рассказать свой секрет. Улыбаюсь только, нарадоваться никак не могу, потому что отстояла я свое женское счастье, победила беду хитростью да смекалкой. Муж теперь не пьёт совсем, живем душа в душу чего и вам желаем».

Элла Казимова, Башкортостан

* Наловить обычных речных раков, сварить их, снять панцири, растолочь их в крошку, а затем в кофемолке измельчить в порошок. Подмешать 2 ч. л. этого порошка в пищу, предназначенную для алкоголика. Когда он будет «вкушать» эту еду, нужно до, во время или после трапезы поднести ему пару стопок водки. Когда столь тяжелая рвота повторится и во второй, и в третий раз, то на четвертый (или пятый... десятый) пить сорокаградусную вряд ли уже захочется. Лечить таким образом именно этого конкретного человека пришлось около двух недель. На «финише» «раковой атаки» его стало тошнить уже от одного только вида и запаха водки. Сейчас он снова на радость жене, детям и всей родне стал нормальным человеком.

* Одним из признанных народных методов борьбы с пьянством считается использование лаврового листа. Корень и лист лавра благородного практически за один прием вызывает отвращение к алкогольным напиткам. Тем, кто страдает сильной алкогольной зависимостью и никак не может обойтись без спиртного, рекомендуется следующее: в 250 мл водки положить корень и два листа лавра благородного. Настаивайте две недели. стакан этой настойки должен вызвать стойкое отвращение к алкоголю.

* Сырые семена тыквы очистить от оболочек, взять в объеме одного стакана и измельчить. Подготовленное сырье нужно залить 0,5 л водки и настаивать в течение 7–8 дней в темном месте. Настойку процедить и налить в отдельную бутылку. Эту растительную вытяжку дают выпить за несколько приемов страдающему от пристрастия к спиртному. Механизм воздействия – вызывание отвращения к алкоголю через расстройство пищеварения. Внутренний прием тыквенных семечек вызывает рвоту и понос.

* Залить 1 ч. ложку сухих измельченных корней кукольника (куколя обыкновенного) 1 / стакана кипятка, настоять 1 час, процедить, долить кипяченой воды до первоначального объема (то есть добавить ее столько, чтобы стало 50 г жидкости). Корешки выбросить, а сам настой хранить в холодильнике. В бутылку с водкой накапать 15–20 капель этого настоя и предложить «пациенту». В результате – рвота с последующим отвращением к спиртному. К слову, препарат из кукольника можно добавлять не только в водку либо вино, а и в пищу или чай (по 2 капли 3 раза в день). Если должного эффекта не будет, то дозу нужно постепенно повышать, «нащупывая» верхнюю планку. Максимальная доза – 10 капель. Показателем будет появление рвоты после «принятого на грудь» горячительного. И тогда, даже если человек выпьет «чистое», спиртное (то есть в которое вы ничего не добавляли), то рвота все равно последует в обязательном порядке. Следует помнить, что кукольник весьма ядовит и нужно строго придерживаться дозировок.

* Наполняют пол-литровую бутылку до половины сухим куриным пометом, заливают доверху водкой, 3–4 дня настаивают в теплом месте, процеживают, подкрашивают каким-нибудь пищевым красителем для обмана зрения и дают выпить. Средство вызывает сильную рвоту пьющего и отвращение к спиртному.

* Очищенный скипидар употреблять внутрь следует очень осторожно: только раз в день. Прием начинают с пяти капель. Прибавляя каждый день по 1-й капле, доводят дозу до 15 (а если сердце позволяет, то можно и до 30), а потом так же по 1-й капле уменьшают объем до ноля. Принимают скипидар натошак, добавляя его в воду или молоко. Срок лечения– 1–2 месяца.

...

«Даже и не знаю, с чего начать. Я до сих пор не верю, что смогла перенести это все. С Колей мы познакомились на свадьбе у друзей. Я тогда была молодая, только что рассталась с парнем, которого очень любила, и очень не хотела быть одна. Отец у меня был строгий, держал нас в ежовых рукавицах, и я привыкла, что всегда есть советчик, сильное плечо, на которое можно опереться в трудную минуту. Мой молодой человек, с которым мы жили душа в душу два года, ушел другой, и я осталась в пустоте. Очень хотелось поскорее выйти замуж, потому что одна я жить не умею. И на этой свадьбе я встретила его. Все веселились,

танцевали, выпивали, и в центре внимания был Коля. Он был в тельняшке, такой крепкий, сильный, уверенный в себе, играл на гитаре и развлекал гостей, и он очень мне понравился. Я думала – вот он, мой мужчина, который будет поддерживать меня, оберегать от бед. Как-то незаметно мы познакомились, так же незаметно оказались с ним вдвоем на скамейке в парке за домом культуры, где была свадьба. Не мне вам рассказывать, как такое обычно происходит. Я забеременела, через две недели мы поженились.

Я была счастлива только первые несколько дней. То, что казалось мне мужественностью и уверенностью в себе, оказалось просто грубостью и жестокостью. Коля оказался сущим тираном. Кроме того, он много пил. Это всегда так по молодости кажется, что ничего, если мужик иногда выпивает, а как станешь с ним жить, сразу по-другому на это смотришь. Он каждый вечер, вместо того чтобы помогать мне по хозяйству (у меня была тяжелая беременность), ходил на гулянки да попойки. А я как ему скажу, что мне это неприятно? Я привыкла, что с мужчиной спорить нельзя. И Коля так же, как мой отец, чуть что – сразу кулаком по столу: молчать! Плакала по ночам в подушку, а он приходил и заваливался спать. Утром проснется, опохмелится, идет на работу. Вечером все повторяется.

Подходило мне время рожать. Чувствовала себя как в западне: и не уйдешь от пьяницы никуда, и жить с ним нет уже сил. И тут вспомнила я, что когда раньше отец мой тоже пил, мама ему помогла какими то народными средствами. Поехала я к маме, поплакалась ей, а она и присоветовала мне дать моему пьянице утром на опохмелку такую вот смесь: стакан спиртного, настоящего на корне любистока и двух листах благородного лавра. Как рукой снимет, сказала мама. По дороге домой зашла я в аптеку, купила все что нужно. Вечером Коля пришел как всегда „на рогах“, захрапел, не раздеваясь, а утром опохмеляться собрался, а я ему стакан этого настоя на водке: выпей, мол, дорогой, водкой лучше, чем пивом. Он выпил, поморщился и ничего. А через полчаса зеленый стал, похолодел весь и побежал в туалет! Рвало его долго. Молча ушел на работу, а вечером пришел трезвый и грустный такой. Я ему говорю: что ж не пьешь сегодня, дорогой? А он смущенно так отвечает: тошнит что то меня, как о водке подумаю. Не хочется совсем.

В общем, с того дня бросил пить мой Коля. Дочка родилась, слава Богу, здоровая, не повлияли на нее пьянки отца. Не нарадуемся на девочку нашу. Коля на вторую работу устроился, дом строить хотим. Я стала забывать об этом кошмаре, когда твой муж пьет, и лишь иногда Коля обнимет меня, и хитро так спросит: признавайся, жена, подмешала чего мне тогда в стакан? А я улыбаюсь только. Оказывается, можно народными методами тягу к водке перебить. И я счастлива».

Светлана Краснухина, Курганская область.

Для лечения и снятия интоксикации

* Взять свежую траву горькой полыни и богородскую траву, измельчить, смешать в соотношении 1: 5, 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 10 минут. Готовый отвар остудить, процедить и давать больному по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения 2–3 месяца.

* Взять в равных пропорциях траву полыни горькой, чабрец и золототысячник, измельчить, перемешать, 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, укутать и настаивать в течение двух часов. Затем настоем процедить и принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

* Взять собранную во время цветения траву и семена волчеца кудрявого (бенедиктова трава), залить 1 ст. ложку сырья 1 стаканом кипятка. Принимать отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день. Можно приготовить и настойку из расчета 25 г сырья на 100 г спирта. Настаивать 8 дней. Принимать по 20 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день перед едой. Срок лечения – 2–3 месяца.

* Взять в равных пропорциях траву полыни, зверобоя и тысячелистника, измельчить в

кофемолке, перемешать, 1 / ч. ложки смеси заварить стаканом кипятка, дать настояться в течение 10 минут, процедить и пить вместо чая.

* Выжать стакан сока из свежей капусты и столько же – из зерен граната. Смешать и давать пьющему по полстакана четыре раза в день до еды.

* Смешать травы полыни и чабреца в соотношении 1: 4. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом воды и кипятить 5 минут. Пить отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Замечено, что у многих больных через 2 недели появляется безразличие к спиртному. Курс лечения – 2–3 месяца.

* Взять в равных пропорциях траву полыни и золототысячника, измельчить, перемешать, 1/4 ч. ложки залить стаканом кипятка, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 5 минут. Отвар процедить и пить вместо чая.

* Стакан сока капусты, 2 стакана сока граната, 1/2 стакана яблочного уксуса варить до кипения, остудить и давать перед каждой едой по 1 ст. ложке.

* Залить 1 ч. ложку полыни горькой 1 стаканом воды и настоять в течение 3–4 часов. Пить перед каждым приемом пищи по 1/3 стакана.

* В течение 30 минут варить в кастрюле 2–3 мелко нарезанных лимона или граната. Воду остудить и пить небольшими порциями в течение дня. Такая вода хорошо выгоняет шлаки и продукты распада алкоголя из крови, снимая тягу к спиртному.

* Хорошо зарекомендовало себя лечение пристрастия к спиртному лимонами. В первый день после прекращения приема спиртного больному нужно дать сок одного лимона, во второй день – двух лимонов и так далее, пока количество лимонов не дойдет до 7–8. Каждую порцию лимонного сока, во избежание повреждений слизистой желудка, нужно запивать 1/3—1/2 стакана зеленого чая. Курс лечения занимает 14–16 дней. После достижения максимального количества сока, дозу постепенно снижают, уменьшая ее ежедневно на один лимон. В ходе этого лечения тяга к спиртным напиткам исчезает на глазах.

* Трава золототысячника—1 часть, корни и корневища щавеля – 2 части, трава чабреца – 2 части, корни валерианы – 1 часть, трава и корни одуванчика—1 часть, трава череды трехраздельной – 1 часть. На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку измельченного сбора, настоять в закрытой посуде 1,5–2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана до еды 3–4 раза в день.

...

«Расскажу вам свою историю. Понимаю, что таких, как я, много, но, может быть, мой опыт поможет другим. Мой муж бросил пить. Расскажу все по порядку.

Познакомились мы в студенческие годы, он тогда работал в стройотряде, а нас, молодых бухгалтеров, прислали на практику к ним на стройку. Михаил тогда был совсем другим. Высокий, стройный, черноволосый, загорелый – все девчонки по нему сохли. Помню, идешь на обед в столовую мимо участка, где он работает – залюбуешься. Стоит он на лесах, голый по пояс, весь на солнце так и светится – такой красавец был. Попить попросит, все наши девочки наперегонки бегут – кто первый успеет ковш ему донести. И учился он хорошо, его знакомые говорили, что он первый у них по черчению, хороший из него инженер выйдет. Влюбилась я сразу, сами понимаете. Одна беда: прикладывался он часто. Но тогда это казалось не то что не страшным, но даже и нормальным – устал человек, выпил, расслабился. В молодости ведь все таким светлым кажется. У них на стройке было принято после окончания рабочего дня «отдохнуть» – водочка, закусочка, песни под гитару. Атмосфера веселая, студенческая. Захаживали мы с подругами в комнату, где жили парни нашей компании, в том числе и Миша, сидели, общались. Влюбилась я как дура, что сказать. Охмурил меня красавец (у него язык то и так был – ого-го, любой зубы заговорит, а как выпьет, так вообще). Там, во времянке на стройке, и полюбились мы впервые. Через полгода поженились, и закурилась завертелась жизнь.

Первое время жили как в сказке, на руках меня носил мой Миша. Про водку забыл напрочь. Потом родилась Катенька, и знаете, сломалось будто что то. Пер вый ребенок у молодых родителей – сами понимаете, тяжело. Пеленки, по ночам вскакивать надо. Ссориться начали. И начал мой Миша снова искать счастья на дне стакана. И раньше жили не богато – у инженеров то сейчас какая зарплата, – а после и подавно. Что заработает, то пропьет. В дом его не тянет, после работы лишь бы сообразить с кем-нибудь. Мой красавец Миша, в которого я когда то влюбилась, постепенно опускался. От его прежней красоты и удали ничего уже не осталось, спиртягой только разит, и все.

Устала я за два года от такой жизни. Однажды пришел как всегда пьяный, и я ему прямо с порога сказала: или бросай пить, или я бросаю тебя. Тут он сам, видно, не выдержал, в ноги мне упал, плачет: да я рад бы, говорит, но не могу, затынула меня водка окаянная, помоги, Валя! Как громом меня ударило: оказывается, не со зла он, сам не рад, что пьет. И знаете, спокойней сразу стало. Стали мы думать, как с бедой справиться. Подруги мне и раньше говорили, что пьянство нужно лечить, а я не верила, думала, что все от характера зависит. А тут поняла, что это болезнь. А по врачам ходить – где сей час такие деньги найдешь? Тем более в нашей семье – я только из декрета вышла, Мишу уволить грозили за пьянство. Надоумила нас соседка баба Катя: пробуйте, говорит, народными методами. Дала рецепт один: корневища с корнями левзеи сафлоровидной поместить в стеклянную банку и залить спиртом 70 %-ным. Банку плотно закрыть и настаивать в темном прохладном месте в течение двух недель. Настойку нужно принимать по 20–30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Продолжительность курса лечения в зависимости от результатов – 2–3 недели.

И что вы думаете? Я сама сначала не верила, что это поможет, но чудо случилось! Через месяц Миша стал приходить в себя. Не пьет, и все тут. Не хочу, говорит, не тянет больше. На работе увидели, что стал он приличным человеком, сразу перевели в другой отдел. Теперь получает в два раза больше и самое главное – все в дом несет. Дочка растет, по вечерам они играют, Миша ее рисовать учит. Смотрю на них и не нарадуюсь. Вот что значат народные проверенные методы. Главное – приложить к ним свое делание, и все наладится. Будьте счастливы».

Валентина Петровна Ухина, Хабаровский край

Копытень европейский

В народе его называют белокопытняк, блякотник, блевунья, рвотный корень, копытняк, варагуша, денежная трава, куриная лапа, человечье ухо и др. Наибольшую известность копытень приобрел благодаря своей способности излечивать алкоголизм. Эффективнее действует в сочетании с такими травами, как чабрец, любисток, золототысячник, плаун, полынь горькая, багульник, кукольник, тысячелистник и др.

* Залить 1 ст. ложку измельченных корней копытня (или смеси взятых в равных долях корней и травы) 1 ст. горячей воды. Варить под крышкой на малом огне 30 минут. Процедить горячим. Довести объем кипяченой водой до исходного. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды или влить 2 ст. ложки отвара в стакан со спиртным и дать больному выпить.

* Взять в равных пропорциях корень левзеи сафлоровидной, копытень, золототысячник, кошачью мяту, чабрец и траву полыни. Все измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить и принять в 2 приема за 30 минут до еды.

* Залить 1 ст. ложку измельченных корней копытня 1 ст. водки, 2–3 недели настаивать в темном месте, периодически взбалтывая. Затем 1–2 ст. ложки этой настойки влить в спиртное и дать пьющему.

* Сварить чашку натурального кофе (50 г) и при варке бросить туда 1/4 ч. ложку порошка копытня европейского. Давать пить натошак.

* Залить 3 ст. ложки корней копытня 1 ст. воды и кипятить на водяной бане 5–10 минут. Выпить этот отвар за день, добавляя в чай, супы. Курс лечения – 3 месяца.

...

«Быть замужем за пьяницей – это и тяжело, и унижительно, кто будет спорить. Но что делать, если ты любишь этого человека всей душой, несмотря на то, что он любит водку больше, чем тебя? Это сложный вопрос, и не все так просто, как советуют нам женские журналы („бросать алкоголика, бросать немедленно“).

Мой муж до сорока лет не пил. Была у нас своя небольшая, но прибыльная ферма, прожили мы всю жизнь в деревне, но жили не хуже других: свой дом выстроили, детей в город учиться отправили. Жили как люди, словом, и еще получше многих городских. Но однажды случилась беда, и вот почему.

У моего мужа всегда были конкуренты, а попросту злые люди, которые были недовольны тем, что мясо, которое он продает в магазины, лучше, чем их, овощи, которые мы выращиваем, качественнее и дешевле, чем их. Я всегда мужу говорила: ох, поберегся бы ты, Павел, пожгут тебя соседи, уж больно завидно им, что ты зарабатываешь больше их. А он только отмахивался, отшучивался – да брось ты, это ж конкуренция, свободный рынок, какое еще пожгут! Научатся работать так же, как я, не будут завидовать. Но чуяло мое женское сердце, что быть беде. Так оно однажды и случилось.

Однажды проснулись мы от шума. Соседи под окнами кричат – горите, горите, выходите скорее! Вы бежали, смотрим – и вправду. Горит хлебный амбар, крытый сарай с инструментами, все горит. Потушить не успели...

– По миру пойдем, – говорит муж наутро, когда пожарные уехали, – а сам весь черный, и глаза потухли.

Сами догадываетесь, что дальше было. Запил мой Павел. Взял в банке кредит, чтобы обязательства перед магазинами, в которые он продукты сдавал, погасить, и запил. Денег то в доме нет, он и начал потихоньку добро пропивать – то сеялку втридешева продаст, то из дома что-нибудь вынесет – телевизор или утюг. Уж я с ним и ругалась, и уговаривала, а он все одно твердит:

– Не бывать, Надежда, прежней жизни, по миру пойдем!

Жалко мне его было. Пил он полгода. Не то чтобы запоями, а именно – систематически пил. Почти каждый день. К этому времени продали мы дом, дочка из города вернулась – нечем стало за учебу платить. Поняла я, что дальше так жить нельзя, нужно возвращать мужа на истинный путь. Тетка моя была известной в своем селе знахаркой, она и посоветовала мне рецепт, помогающий избавиться от алкогольной зависимости, если человек сам этого хочет. Сырые семена тыквы очистить от оболочек, взять в объеме одного стакана и измельчить. Подготовленное сырье нужно залить 0,5 л водки и настаивать в течение 7–8 дней в темном месте. Настойку процедить и налить в отдельную бутылку. Эту растительную вытяжку дают выпить за несколько приемов страдающему от пристрастия к спиртному. Механизм воздействия – вызывание отвращения к алкоголю через расстройство пищеварения. Внутренний прием тыквенных семечек должен вызывать рвоту и понос. И что вы думаете? Как рукой сняло! Купил мой муж однажды очередную бутылку водки, по моему напominанию выпил сначала настойку, а потом уже водку, и так его скрутило! Мне аж жалко его стало. На следующий день говорит: все, хватит. Не могу я больше гадость эту видеть. Бросил пить, в общем, мужик, за ум взялся.

Взял еще один кредит, купил трактор, распахал участок. Осенью продал зерно и выручил хорошие деньги. Отдал один долг, сейчас отдаем второй и собираемся выкупать дом. Вот так то. От пьянства можно избавиться, если, во-первых, хотеть этого, а во вторых, не забывать о средствах народной медицины, которая всегда готова придти нам на помощь».

Надежда Константиновна Золотова, Красноярский край.

Левзея сафлоровидная

Народные названия левзеи– «маралова трава», «маралий корень». Систематическое

употребление препаратов левзеи позволяет во многих случаях значительно снизить алкогольную зависимость у пьющих. Левзея сафлоровидная может повышать кровяное давление, поэтому при гипертонии ее прием противопоказан.

* Взять 3 части корня левзеи сафлоровидной, 2 части травы зверобоя, по 1 части травы чабреца, донника и мяты перечной. Все измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси насыпать в термос, залить 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 6 часов, процедить, добавить свежевыжатый сок одного лимона и давать больному по 2/3 стакана 20 минут до еды 2 раза в день.

* Взять в равных пропорциях корни левзеи сафлоровидной и дягиля, траву зверобоя, мяты перечной, полыни горькой, тысячелистника и чабреца, ягоды можжевельника, листья черной смородины.

Все измельчить, перемешать и растительную смесь насыпать в стеклянную банку. Затем налить водки из расчета 1,5 стакана на 1 ст. ложку растительной смеси. Банку закрыть и поставить в темное место на месяц. Готовую настойку процедить, а оставшееся растительное сырье залить горячей кипяченой водой из расчета 1 стакан на 4 ст. ложки смеси. Настаивать еще в течение двух дней, процедить и смешать со спиртовой настойкой. Полученную настойку добавлять к водке по 2 ч. ложки на стакан, незаметно для больного, и давать ему выпить в течение дня в 4 приема. В течение приема у пьющего постепенно формируется безразличное отношение к алкоголю, исчезает синдром похмелья.

* Залить 2 ст. ложки листьев левзеи сафлоровидной 1 стаканом кипятка. Настаивать ночь, утром процедить. Пить настой до еды 3 раза в день по 100–200 г на прием. Желательно добавлять в каждую порцию 1–2 ч. ложки меда и немного лимонного сока.

* Настойку из корневищ левзеи сафлоровидной следует приготовить на водке или на 70 % – ном спирту в соотношении 1: 10. Настаивать 10–12 дней, принимать по 20–30 капель в течение двух недель 3 раза в день до еды.

...

«Мы с мужем пережили много бед и, тем не менее, вернулись к нормальной жизни. Как часто бывает, причиной всех несчастий была водка, а ступенькой к нормальной человеческой жизни стало избавление от нее, от бесконечного пьянства.

Мы познакомились на заре перестройки. Время тогда было бурное, смутное, сами, наверное, помните.

Когда Советский Союз развалился, мой Николай, оставшись без работы, подался в челноки. Ездил в Беларусь, покупал там одежду, привозил к нам и продавал тут. Обычная, в общем, работа в те времена. Все шло хорошо, копили на машину, собирались жениться. Когда муж заработал определенную сумму, расписались, стали ждать ребенка. Казалось, жизнь так и будет идти, в труде и радости. Но судьба оказалась к нам жестока.

Однажды Коля вез крупную партию товара, и его ограбили недалеко от границы какие то бандиты. Время такое было, как вы помните, не самое мирное. И что-то случилось с моим Колей. Приехал он сам не свой: весь дрожит, глаза потухшие, все повторяет: „Сволочи, сволочи, сволочи“. Это он о тех, кто его ограбил. А я ему говорю: да брось ты, велика ли беда, еще заработаешь. Скажи спасибо, что хоть живой остался. И тут он мне говорит: со мной деньги были, что я откладывал на квартиру. Я все это время не говорил, сколько я зарабатываю, хотел тебе сюрприз сделать, купить квартиру прямо к свадьбе. Сказал – и ушел куда-то.

Я после таких слов даже не сразу сообразила, куда он ушел и зачем. Сидела весь вечер сама не своя. А мужа неделю дома не было. В субботу привезла его милиция: забирайте, говорит, своего красавца алкоголика. Я смотрю на него и чуть не плачу: побитый весь, опухший, грязный, худой. Кое-как я успокоилась.

После того случая в запой мой муж больше не уходил, но выпивать стал систематически: крепко и постоянно. Катился он по наклонной плоскости, и я с ним с горя

чуть тоже не запила. Хорошо, вовремя остановиться успела, отказалась от бутылки. Все-таки я женщина, а нас, как известно, природа наделила большей устойчивостью к ударам судьбы, чем мужчин. Стала я думать, как мужа избавить от недуга. Денег, как вы сами понимаете, у нас не было, продавали все что было, и вспомнила я, что в детстве моя мама лечила отца каким-то природными средствами, когда он, вернувшись из армии, выпивать стал, и это вроде бы помогло. Спросила у матери, она и дала мне рецепт: 1500 граммов измельченного в мясорубке алоэ (до срезания алоэ 5 дней не поливать), 2500 граммов майского меда, 2,5 литра красного вина (типа кагора). Все поместить в стеклянную посуду (темную), перемешать и поставить на 5 дней в темное прохладное место. Посуда должна быть закупорена. Первые 5 дней принимать по 1 чайной ложке смеси, потом 3 раза в день по 1 столовой ложке за 1 час до еды. Курс лечения – минимум 3 месяца.

Тяжело, конечно, нам было, но мы справились. Николай при помощи этого рецепта, сильной воли и мо ей любви пришел в себя, завязал с водкой. Подумал над жизнью, взвесил все и решил, что жить лучше, чем не жить. Устроился на работу консультантом в торговую фирму, благо опыта у него было много. Сейчас работает, продвигается по должности, мы копим деньги и скоро купим ту самую квартиру, которую у нас украли когда то. Воров, кстати, так и не нашли, но мы ни на кого не в обиде: они сделали нас лишь сильнее. Никогда не опускайте руки, и будьте счастливы».

Ирина Шлыкова, Тверь.

* Взять траву чабреца – 4 части, полыни – 1 часть, золототысячника – 1 часть, перемешать и измельчить. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом воды, довести до кипения, настаивать 20 минут, процедить. Принимать настоем по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2–3 месяцев.

* Смешать в пропорции 1: 2 сухие измельченные листья копытня европейского и зеленые корки плодов грецкого ореха. Залить 1 ч. ложку смеси стаканом сухого виноградного вина, настоять 30 минут, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. В течение месяца лечения следует выпить 4 л такого вина.

* Взять траву зверобоя продырявленного, мяты перечной, тысячелистника – по 2 части; корни дягиля, аира, траву полыни горькой и можжевельных ягод – по 1 части. Все собранное измельчить. Потом брать горсть, заваривать эту порцию несколько раз в день кипятком и выпивать до 2 л в день.

* Залить 20 г порошка красного стручкового перца 0,5 л 60°-го спирта. Настоять 2 недели, не процеживать. Добавлять по 2–3 капли на каждый 1 л вина, предназначенного к выпивке. Это средство уменьшает тягу к вину, полезно и при хроническом алкоголизме.

* Смешать 4 г порошка чистого железа с 4 г порошка сахара. Эту смесь разделить на 12 частей. Принимать утром и вечером по одной части. Через неделю разделить новую смесь порошков на 10 частей и принять так же, как и первые. По прошествии второй недели разделить вновь приготовленную смесь на 8 частей и принимать также по одному порошку, утром и вечером. Продолжать приемы порошков, уменьшая количество частей, как сказано выше. При этом могут возникнуть запоры, так что следует принимать рекомендуемые слабительные средства.

Во время лечения ежедневно съедать по 3–4 кислых яблока, измельченных в кашу. Взять 10 яблок, воткнуть в каждое по 4–5 железных гвоздя. Перед употреблением этих яблок гвозди из них вынуть, тут же воткнуть их в новые яблоки и так чередовать в течение 6 недель. Образующийся при этом экстракт яблочнокислого железа полезен при лечении алкоголизма.

При данном методе лечения не следует есть молочные продукты, яйца, соленую, жирную пищу, капусту, горох, репчатый лук, пряности.

...

«Мой муж – военный, его отправили в отставку. У нас в стране, сами знаете, как это бывает: служил человек, выполнял свой долг, а тут раз – и выгнали, и не нужен ты больше никому. Это событие мы переживали очень тяжело. Познакомились мы с Виктором, когда он только начинал служить, а я училась в институте. Любовь была светлая, чистая. Жизнь казалось такой прекрасной, и верилось, что впереди нас ждет только счастье. Поженились. Помоталась я по гарнизонам, посмотрела Россию матушку, ох, как посмотрела! Тяжело, конечно, было – постоянные переезды, нервотрепка, усталость, своего угла нет. Ребенок каждые полгода в новой школе, тоже, сами понимаете, какое это «удовольствие». Но жили мы в надежде, что дослужится Витя до высокого чина, получит квартиру, и заживем как люди. Достойны мы были этого простого человеческого счастья, потому что муж мой – настоящий военный, преданный своей Родине, а я верная и хорошая жена, всегда старалась ему всячески помогать.

И в один момент все рухнуло. Виктора просто уволили, дали от ворот поворот, понимаете. Все меч ты, все надежды, все светлые грезы о беспечальном будущем – все коту под хвост. И Витя не выдержал. Запил. Пил месяц запоем, пил по-черному, не разбирая, что, сколько, с чем. Пьяный однажды подрался у ларька с какой то шпаной, которая его служакой обозвала. Сломал парню руку, сам голову разбил, в милицию попал. Хорошо, пронесло, не дали ему срока – все-таки бывший военный, отпустили под честное слово. С этого момента и вовсе изменился мой Витя: ходит черный, молчит, на меня огрызается, на ребенка кричит. Запойми больше не пил, но прикладываться каждый вечер к бутылке другой пива стало для него «доброй традицией». Видела я, понимала прекрасно, что погибает мужик. Нет у него больше никаких интересов и желаний. Пропал вкус к жизни после того, как его лишили Главного – его служению Родине. А алкоголь, как это часто бывает, стал «палочкой вырубалочкой», поддержкой и выручкой, избавлением от тяжелых мыслей, обиды и злобы. Не дело это – сказала я себе.

В нашем поселке еще остались бабушки, которые знают старинные рецепты народной медицины, помогающие излечиться от многих болезней, от алкоголизма в частности. Я им раньше никогда особо не верила, но в той ситуации я была уже готова на все. Пошла к знахаркам. Они мне дали рецепт: взять свежую траву горькой полыни и богородскую траву, измельчить, смешать в соотношении 1: 5, 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 10 минут. Готовый отвар остудить, процедить и давать больному по 1 ст. л. 3 раза в день. Курс лечения 2–3 месяца. Поговорила я как то вечером с мужем по душам, сказала ему, что не могу смотреть, как он, честный человек, всю жизнь посвятивший святому делу, спивается и опускается. И Виктор сказал: да, буду лечиться. Попробовал он эту настойку, стал пить ее постоянно. И не знаю, чудо ли случилось, или действительно народная медицина так помогает, или муж мой сам очень хотел избавиться от своей зависимости, или все вместе, но факт: пить он бросил. Совсем. Как отрезало. Проснулся однажды утром, рукой махнул и строго так, по военному, сказал: хватит. И пошел искать работу.

Сейчас мой муж работает военным консультантом на съемках военно-исторических фильмов. Зарабатывает хорошо, уж гораздо лучше того, что было на государственной службе. Не пьет совсем. Жизнь стала налаживаться, и я до сих пор со страхом вспоминаю тот кошмар, который мы пережили. Но мы справились, и я очень этому рада».

Л. В. Полухина, Иркутская область.

Золототысячник зонтичный

Основные действующие вещества травы – горькие гликозиды амарогентин и гентиопикрин. Водный горький настой травы возбуждает аппетит, усиливает секрецию и деятельность пищеварительных органов, понижает кислотность желудочного сока, оказывает легкое слабительное и желчегонное действие и обладает ветрогонным, противоглистным, обезболивающим, антисептическим и ранозаживляющим свойствами.

Используется для лечения алкоголизма. При ежедневном употреблении чая, приготовленного из золототысячника в сочетании с другими травами, пьющий человек постепенно теряет интерес к выпивке.

* Смешать в равных частях траву золототысячника, чабреца и хвоща полевого. Залить 3 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, настоять 30 минут. Выпить 1 стакан утром и в обед, траву еще раз залить кипятком и настаивать до вечера. Вечером перед ужином прокипятить настой на малом огне 15–20 минут, дать остыть и выпить в 1–2 приема.

* Залить 2 ст. ложки измельченных сухих листьев толокнянки 1 стаканом воды. Кипятить 15 минут, процедить, остудить. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.

...

«Расскажу вам свою историю. В нашей стране таких, как я, миллион и больше, но все же – вдруг мой рассказ о том, как я справилась с бедой, поможет кому то и убедит, что жизнь не так тяжела и беспросветна, как нам часто кажется.

Я родилась в интеллигентной семье, отец мой был инженером, а мама учительницей. Родители старались сделать из меня образованного культурного человека: я училась в музыкальной школе, родители водили меня в театр, я много читала, – словом, я готовилась к спокойной жизни в окружении близких мне людей. Как часто бывает, все сложилось не так, как я думала. После школы я не смогла поступить в институт, потому что в вузах кругом взятки и несправедливость. Стала много гулять, проводить время в странных компаниях. Разочаровалась во всем том, чему меня учили родители. Забеременела случайно, не по любви, от Димы, сына наших соседей, и так и вышла за него замуж – будь что будет. Жалеть о своем поступке я начала почти сразу же. Порядки в семье моего мужа оказались совсем не такими, к каким я привыкла. Отец у них много пил, мать тоже любила прикладываться. Ссоры, крики, ругань постоянно. Дима мой, понятное дело, с молодых лет тоже приучился. ПТУ, дружки в спортивных штанах, блатные песни под гитару – это все было мне глубоко неприятно, но деваться уже было некуда – сама влипла. После рождения сына совсем никакой жизни не стало. Муж целыми днями пропадает где то со своими дружками, дома все стоит и едет, свекровь придет и давай пи лить: почему в доме неубрано? Почему мужику обед не сварила? Все книжки читаешь? Интеллигентная, тоже мне! Честно говоря, быть иногда хотелось. Я и пеленки стирай, и дома убирай, и еду готовь, и сына воспитывай, и работай (я устроилась библиотекарем в нашем ДК) – все я. А они только и знают, что бухать да меня моей интеллигентностью да воспитанием попрекать. Прожили так год, света белого я неувидела. Мужа уже почти ненавижу, родителей его и подавно знать не хочу. Опомилась я, поняла, что нужно что то менять. Во-первых, Диму от его компании да посиделок отвадить, а во вторых, свекровь присмирить. А как мужа от водки отучить – не знала. Им попробуй скажи, что пьет их сын много, они такой крик сразу поднимут! Поняла я, что нужно действовать окольными путями. Помогла мне моя бабушка. Она хоть и образованная, всю жизнь учительницей проработала, но родом из деревни, знает разные на родные рецепты. Научила меня баба Нина, как мужика от водки отвадить, да так, что он даже и не заметит. Нужно в стакане водки настоять 3–4 зеленых клопов, которых можно собрать на малине; водка обретет такой же неприятный запах, как и клопы. Если страдающий от алкоголизма выпьет эту водку, у него может сформироваться стойкое отвращение к алкоголю. Посмеялась я сначала, не поверила, что поможет, но бабушка настояла: попробуй. Собрала с малины на своем участке клопов, дала мне, я сделал настойку, и вечером, когда пришла к нам в гости семейка моего мужа, влила это все незаметно в бутылку «Столичной», которую они по обыкновению привезли с собой. Вы пили они раз, два, потом по третьей, затем и песни начались, а я стою с сыном у двери в кухне, наблюдаю. «Иди сюда, интеллигентная ты наша!» – крикнула мне свекровь, тряся бутылкой. А я тихо так покачала головой и говорю: нет, сами травитесь. Что с ни ми тут стало! Позеленели все, застонали. То ли от настойки клоповой, то ли от слов моих, – уж и не знаю. Знаю только то, что допили они

эту бутылку в тот вечер, потом всю ночь их тошнило, а наутро муж проснулся и говорит: что то надоело мне пить, Нина. И натурально – бросил пить, и все тут. Помог бабушкин рецепт. С компанией своей алкоголической расстался, работу хорошую нашел. Родители его пару раз еще заходили, предлагали сыночку выпить (этим старым алкашам уже никакое лекарство не поможет), а он твердо так говорит – не буду, и все тут.

Стало в нашем доме спокойно и уютно. Я добилась своего женского счастья, – избавила своего мужа от алкогольной зависимости».

Нинель Стародубцева, г. Клин.

Березовый гриб (чага)

Лекарственные препараты березового гриба действуют как активные биогенные стимуляторы. Они укрепляют иммунную систему, усиливают клеточную защиту организма, стимулируют центральную нервную систему, улучшают обмен веществ. Березовый гриб усиливает деятельность головного мозга и действует на него самым благотворным образом. Потому что активизирует обмен веществ в мозговой ткани, и мозг начинает работать намного активнее. Он обновляет ферментные процессы, если они протекают слишком медленно. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы буквально оживают под воздействием чаги.

Имеющиеся в составе березового гриба магний, калий, медь вместе с кислотами укрепляют стенки сосудов и обладают сильным антибактериальным действием. А марганец, которым тоже богата чага, заставляет ферментную систему нашего организма работать в оптимальном режиме. В чаге много цинка, а цинк обладает антиканцерогенным свойством.

Особую ценность представляет содержащаяся в чаге зола, в состав которой входят окиси алюминия, железа, кремния, калия, магния, меди, марганца, цинка и натрия. В чаге обнаружены также необходимые нашему организму щавелевая, уксусная, муравьиная, ванилиновая и другие кислоты.

Приготовление настоя. Промытые кусочки гриба замочить в небольшом количестве холодной кипяченой воды на 4–5 часов. Затем измельчить на терке или пропустить через мясорубку, залить кипяченой водой из расчета 1 часть измельченной массы на 5 частей воды. Температура воды должна быть не выше 50 градусов: при более высокой полезные вещества чаги теряют свою активность. Настаивать раствор 48 часов, потом процедить, осадок отжать и к полученному настою добавить жидкость, в которой замачивались кусочки гриба.

Настой можно хранить в прохладном месте до 4 дней. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 0,5 часа до приема пищи. Его можно хранить в течение 4 дней. Во время лечения чагой рекомендуется молочно-растительная диета. Нужно ограничить в рационе мясные продукты и жиры, исключить копчености и все острое. Лечение проводится курсами по 3–5 месяцев с перерывами между ними по 7–10 дней. Очень полезно пить морковный сок (до 0,5 л в день) – иногда настой чаги вызывает запор.

Чайный гриб

Дрожжевые грибы и уксуснокислые бактерии вместе создают огромную колонию желтовато-коричневого цвета. Нижняя часть – ростковая зона с множеством свисающих вниз нитей, верхняя – блестящая и плотная. В нижней части и происходит взаимодействие сахарного раствора и чайной заварки, в результате которого и рождается целебный напиток, – настоящий клад полезностей.

В чайном грибе содержится множество органических веществ белковой природы со свойствами катализаторов. Они играют важную роль в обмене веществ, ускоряют химические процессы в организме. В целом взаимодействие всего химического состава чайного гриба и образует чайный квас, уникальный природный антибиотик, лишенный побочных эффектов антибиотиков искусственных.

Чайный квас обладает противомикробным действием, улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, нормализует кислотность желудка, быстро излечивает от

кишечных инфекций, в том числе от дизентерии.

Для того чтобы уменьшить тягу к спиртному, очень хорошо в период воздержания (в особенности после проведенного медикаментозного или психиатрического лечения) прибегнуть к возможностям чайного гриба. Пропорции при его настаивании нужно слегка изменить, чтобы усилить кислый вкус напитка. Не перестарайтесь – чересчур кислый вкус может прийтись не по душе тому, для кого вы его готовите. Важно, чтобы напиток понравился сразу, но пламенно пропагандировать его как прекрасное средство от алкоголизма не стоит. Дайте распробовать – дальше дело пойдет само.

* От 800 мл до 1 л настоя чайного гриба нужно разделить на 5–6 порций и пить в течение дня натощак или до еды. Через месяц дневную порцию можно уменьшить, но если больному напиток нравится, то сохранить в прежнем объеме. Через три месяца, вместе с постепенным исчезновением тяги к спиртному, можно просто сохранить настой в ежедневном рационе, желательно по утрам и вечерам, в профилактических целях.

Мед

С древних времен мед используется не только как ценный продукт питания, но и как природное лекарственное средство. Пчелиный яд, мед, маточное молочко, прополис, пчелиная обножка, перга и воск способствуют продлению жизни человека.

Мед включает в себя комплекс ценных питательных веществ, играющих большую роль в обменных процессах организма. По сравнению с другими углеводами он имеет ряд преимуществ: легче выводится почками, легко усваивается организмом, не раздражает пищеварительный тракт, быстро восстанавливает энергию после физических нагрузок, оказывает нежное успокаивающее и легкое послабляющее действие, содержит в уравновешенных физиологических соотношениях ферменты, витамины, микроэлементы, кислоты, аминокислоты, гормоны, бактерицидные и ароматические вещества.

Одним из важнейших показателей меда является активность ферментов и количество витаминов, которые попадают в него из тела пчелы и нектара цветов. Мед богат витаминами В1, В2, В3, В5, В6, ВС, каротином и ферментами.

Экспериментальные исследования доказали целесообразность применения меда при заболеваниях органов сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы и дыхательных путей, кожной патологии.

Мед в сочетании с различными лекарственными растениями способствует восстановлению сил при тяжелых инфекциях, в послеоперационном периоде и нарушении половой функции.

Страстное желание пить связано у человека, по мнению многих специалистов, с недостатком калия в организме. Мед, являясь богатым источником калия, значительно уменьшает жажду спиртного и, кроме того, успешно отрезвляет.

* Рекомендуется сосать пергу ежедневно в течение месяца.

* Для укрепления здоровья полезно принимать 3 раза в день стакан сока свеклы с добавлением 1 ст. ложки меда или натощак съедать 3 грецких ореха с 1 ст. ложкой меда. Людям пожилого возраста полезно употреблять в пищу продукты, содержащие микроэлемент калий (кашу овсяную и толокняную), добавляя на порцию 1 ст. ложку меда.

* Курс лечения медом. В течение часа перед сном человек съедает 6 чайных ложек меда через каждые 20 минут, итого —18 ложек. Через два часа продолжите лечение: снова следует съесть три раза по 6 чайных ложек меда через каждые 20 минут. Затем рекомендуется глубокий продолжительный сон. И снова проведите курс одночасовой терапии. После этого можно позавтракать. Если такой порядок лечения будет выдержан в течение месяца, человек не захочет больше пить.

* Хороший результат дает включение смеси соков овощей, фруктов и трав в комплексную терапевтическую схему купирования патологического влечения к алкоголю. В смесь соков (яблочный – 200 мл, морковный – 200 мл, свекольный – 100 мл, лимонный – 100 мл, сок салата латука – 400 мл), по вкусу можно добавить 2 ст. ложки меда. Принимать сбор по следующей схеме: на протяжении первых 3 недель – по 1/3 стакана 3 раза в день за 10–15

минут до еды, 4–5 недель – по 1/3 стакана 2 раза в день, в течение 10 дальнейших дней – по 1/3 стакана один раз в день. Продолжительность курса лечения 1,5 месяца.

Яблочный уксус

Яблочный уксус нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме, способствует быстрому восстановлению сил у человека, ослабленного после болезни или перенесенного стресса, способствует синтезу в организме пищеварительных ферментов и стимулирует выделение желудочного сока, выводит шлаки из организма. В нем содержится много калия, что позволяет компенсировать в организме алкоголика дефицит элементов, вызывающих желание выпить, а также пектин, витамин Е, провитамин А, магний, фосфор, сера, витамины В1, В2, В6, В12.

Приготовление яблочного уксуса. Отобрать спелые или перезрелые яблоки, хорошо вымыть и удалить червивые и гнилые места. Натереть на крупной терке яблоки вместе с кожурой и сердцевинкой или пропустить яблоки через мясорубку. Всю эту массу положить в большую стеклянную банку, глиняный горшок или эмалированную кастрюлю и залить теплой кипяченой водой в пропорции 1:1. На каждый литр смеси добавить 100 г меда (мед восстанавливает дефицит калия), 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба. Это нужно для ускорения процесса брожения яблочного сока.

Посуду со смесью прикрыть салфеткой, поставить ее в темное и теплое место (температура воздуха около 30 °С), подальше от солнца. Держать около 10 дней, перемешивая смесь 3 раза в день деревянной ложкой. После этого жидкость процедить через марлю. Перелить в сосуд с широким горлышком и взвесить, отняв вес бутылки, то есть определить объем полученной жидкости. Затем на каждый литр жидкости добавить еще 50—100 г меда (если нет, можно сахара) и хорошо перемешать. Сосуд закрыть марлей, сложенной в несколько слоев, и хранить в тепле для продолжения процесса брожения.

Емкости должны выстоять в течение 40–50 дней. Когда уксус станет прозрачным, это означает, что процесс брожения закончился. Жидкость еще раз процедить через марлю и разлить по бутылкам.

* Ежедневно перед едой рекомендуется выпивать раствор яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 стакан воды с добавлением 1 ст. ложки меда). Мед нужно добавлять обязательно, если его нет, можно использовать сахар. Дело в том, что алкоголик испытывает еще и дефицит глюкозы, вот почему пьющих людей надо подкармливать сладким, тогда желание выпить ослабевает.

Глава 3 Волшебная сила слова

Молитвы об исцелении

Слово обладает силой, так как в нем, как в тонкой оболочке, бьется живая мысль. А мысль – это проекция энергии и сознания, она несет в себе колоссальный заряд. На Востоке всегда знали эту истину: все, на что направляются мысли человека, стремится к увеличению. Направляешь мысли на зло – и зло увеличивается, как в тебе самом, так и во внешнем мире. Постоянно думаешь о благе – укрепляется благо. И поэтому не случайно говорят, что верно направленная мысль обладает животворными свойствами. Но как создать эту мысль, как правильно ее направить? Ответ: только с помощью слов. В этой книге пойдет речь о словах, которые хранят в себе подлинные сокровища духа. Пользуясь специальными словами, мы превращаем нашу мысль в сфокусированный луч, который исцеляет тело и разум.

Если вы чувствуете боль или усталость, значит, в вашей душе возник дисбаланс, значит, выпели из равновесия чаши ваших внутренних весов. Эти весы, установленные в нас самим Создателем, должны всегда находиться в гармоничном равновесии. Обратившись к энергии слова, мы приобретаем возможность влиять на наши весы, возвращаться к природному состоянию покоя и счастья...

Дорогие читательницы! Я надеюсь, что эта книга поможет вам избежать неправильных действий. На ее страницах вы найдете советы, которые помогут вам свести на нет действие ошибок, которые вы уже совершили. Вы найдете методики, которые вернут вам способность жить здоровой и счастливой жизнью, любить других и быть любимыми. Я также надеюсь, что, прочитав мои объяснения того, как действуют «магические» средства, вы избавитесь от суеверного страха современного человека перед неизвестным...

Вам не придется тратить деньги на врачей и экстрасенсов, на лекарства и терапевтические сеансы. Вам не понадобится отрываться от своих ежедневных занятий, не придется создавать другую обстановку. Ведь во всех нас по милости Творца уже заложены те силы, которые сделают нас здоровыми и счастливыми. Все в наших руках, в том числе ключ к скрытым источникам целительной энергии. Воспользуйтесь этим ключом, и вы навсегда забудете о своих бедах, боли и недомоганиях...

Метод исцеления при помощи молитв существовал еще тогда, когда даже не было слова «медицина». Не существовало в те далекие времена и понятия «болезнь». Зато было понятие «больной». И лечили не болезнь, лечили больного. Древние понимали, что главная причина недугов кроется в человеческой душе. Болезнь – только следствие, только видимое проявление того, что душа давно нуждается в помощи: она заблудилась, заплутала на ложных тропах, ослабла, стала хиреть... Промысл не прощает человеку преступлений против души: когда сознание забито ложными представлениями, навязчивыми идеями, маниями, то единственный путь «достучаться», заставить человека одуматься – это болезнь. Если устранить причину, которая привела человека к болезни, исчезнет и сама болезнь. В этом-то и помогает молитва.

Что такое молитва?

На земле нет и не было такого места, где бы к Богу не возносились молитвы. Молитвы были известны человеку испокон веков. И испокон веков молитвы определяли строй жизни человека, исцеляли и возвращали из небытия. О чудесных возможностях молитв более тридцати веков назад слагал стихи Гомер.

Я верю, что молитва – это возглас нашей души, который слышит Создатель.

Я верю, что молитва подобна сфокусированному лучу целительной энергии. Когда мы произносим святыя слова, мы «облучаемся» этим лучом.

Я верю, что молитва, как сказал доктор Каррель, это «самая сильная форма энергии, излучаемая человеком».

Я верю, что ежедневное обращение к молитве в корне меняет жизнь человека.

Я верю, что, молясь, мы становимся лучше, чище, просветленнее. Выздоровливает наша душа, выздоравливает наше тело.

Подумайте: слова молитвы проверялись на протяжении многих веков. Слагая молитвы, великие подвижники подбирали наиболее действенные из слов. Повторяясь миллионы раз, молитвы вбирали в себя силу желания и энергетику тех, кто их произносил.

Давайте поговорим немного о самом механизме болезни. Многие современные исследования доказывают, что болезнь появляется «не в одну ночь», а проходит некоторый период развития. 1. Сначала мы имеем движения души, которые отражаются в эмоциональных потребностях: в мыслях, желаниях, надеждах, фантазиях, мечтах.

2. На второй ступени появляются функциональные нарушения, такие, как головные боли, плохое самочувствие, раздражительность, гнев, продолжительная усталость и т. д.

3. Третья ступень – острые заболевания организма, как, например, воспаления, инфекции, повреждения, небольшие несчастные случаи.

4. На этой более серьезной стадии мы имеем хронические заболевания; сюда же относятся алкоголизм, пристрастие к наркотикам; но здесь же и более легкие хронические болезни, такие, как аллергический насморк.

5. Неизлечимые болезни, изменения органов, рак, СПИД.

б. Смерть от болезни или несчастного случая.

На каждой ступени у нас есть возможность изменить процесс, позитивно повлиять на него. Это относится и к трем последним ступеням: хронические заболевания, неизлечимые болезни, смерть.

Удивительно – для нашего времени характерны такие успехи медицины, а между тем она (включая хирургию) лечит только десять процентов болезней! Это факт. Огромные деньги тратятся на лекарства и операции, в то время как излечиваются только десять процентов!

Я уверена, что причина лежит в том, что официальная медицина занята только телом. В древней медицине, дальневосточной, китайской, японской и тибетской, содержалось знание о взаимосвязях болезней, неврозов и неизжитых конфликтов. А современная медицина, как справедливо пишет Криста Мутс, расчленяет тело человека на отдельные части, т. е. понимает его как «изделие», и соответственно этому врачи лечат тело. Болезни лечатся химическими, а не натуральными медикаментами, а те могут вызвать в качестве побочных явлений другие болезни. Врачи поспешно хватаются за нож и вырезают мешающие, «плохие» части тела, не видя, что мысли, чувства и органы представляют собой одно целое. Можно несколько раз вырезать раковую опухоль, но она будет возвращаться снова и снова, пока человек не изменит своих мыслей, своего отношения к жизни.

Невозможно отрицать, что душевные боли, злость, неуравновешенность и недовольство собой влияют не только на наш характер, но оказывают сложное влияние на весь организм. В результате изменений в нашем эмоциональном состоянии могут усугубляться болезни и физические боли.

Допустим, что болезнь уже пришла. Что делать? Процессы в человеческом организме не поддаются непосредственному влиянию, а только косвенному – через то, что мы едим и пьем или принимаем каким-то другим образом (лекарства), а также через наши чувства и мысли. Вот на это я призываю вас обратить внимание. Обычно делаем все что угодно, но не пытаемся повлиять на тело с помощью мысли. В то же время известно, что человеческий мозг обладает огромным потенциалом, но используется далеко не в полную силу!

Благодаря молитвам мы учимся правильно мыслить и правильно чувствовать. Мы меняем мысли и пагубные установки, которые привели нас к плачевному состоянию. Мы отказываемся от старых убеждений и приобретаем новые. Мы начинаем жить по заповедям Православия. Мы не пытаемся мстить нашим обидчикам. Мы принимаем жизнь такой, какая она есть. Мы верим, надеемся и любим. Стоит ли удивляться, что болезнь действительно проходит? Молитва возвращает нас в состояние гармонии и покоя, которое утратил современный человек (и, как следствие, приобрел много болезней).

Слово воздействует на того, кому оно адресовано, и на того, кем оно произнесено. Наверняка вы сами не раз наблюдали это: внедряясь в голову слушающего вас человека, ваши слова продолжают жить. Идеология фашизма, коммунизма – это тоже вирусы, вполне вещественные, которые размножаются в наших головах. Магия слов – не выдумка, а явление, которое существует в реальности. Слова, произносимые с чувством, имеют особую силу.

Канонические молитвы бывают трех видов: это славословие, благодарение и прошение. «Прощение в молитве неизбежно ввиду слабости человеческой и тоже угодно Богу», – говорил Феофан Затворник. Молитвы об исцелении в целом относятся к прошению. Мы осознаем свои ошибки. Мы принимаем то, что посылает нам судьба. И мы просим. Просим того, от которого зависит все в нашей жизни. Просим исцелить нас, чтобы мы могли продолжать жить и совершенствоваться. Мы просим за своих родных и близких. Мы просим за всех православных христиан.

В молитвах-прошениях обязательно присутствует славословие. «Славословие не есть холодное созерцание свойств Божиих, а живое ощущение их с радостью и восхищением. Это самый совершенный и бескорыстный вид молитвы», – учил Феофан Затворник. Славословием должна начинаться каждая молитва об исцелении, даже неканоническая. Мы славим Бога словами. Этим мы показываем, что наше сердце свободно от возмущения. Что

бы с нами ни произошло, мы не отрекаемся от Добра и Света. Если же мы будем возмущаться, сетовать и роптать – нам никогда не поправиться. Ведь это значит, что мы не поняли этот урок. И нас ждут другие уроки, пока мы не научимся терпению и всепрощению.

Благодарение – это отдельная молитва, которую мы произносим после того, как получаем просимое. «Благодарение воссылается человеком за получение благодеяния, оно рождается в признательной и чуткой душе» – так говорит об этом Феофан Затворник. Произнесение благодарения обязательно. Эта молитва – не только свидетельство нашей искренней веры, она закрепляет нашу связь с Высшими силами.

Благодарение – это молитва, которая учит человека видеть прекрасное, она возвращает нам радость жизни. «Благодарственная молитва – самая прекрасная и чистая, – писал Александр Мень. – Она не ищет своего, не просит, а – преисполнена радостным сознанием милосердия Божия, излитого на человека. За все: за глаза, которые видят солнце и красоту мира; за уши, которые слышат гармонию звуков и Слово Божие; за разум, постигающий тайны; за сердце, способное любить, – за все это благодарит человек. Мы слишком часто сосредоточены на темных сторонах жизни и забываем о том добром, что дано нам в мире...»

Помните, что действие молитвы бывает разным по силе и глубине. Это во многом зависит от того, для чего и как мы молимся. Молитва может многое.

- Слова молитвы останавливают негативное мышление, всякое «суетное скитание мыслей». (Вы ощутите это незамедлительно, даже если вы раньше никогда не молились.) На смену негативности и неудовлетворенности приходит понимание. Как только в настоящем вы начинаете думать по-новому, вы создаете себе другое будущее.

- Слова молитвы напрямую воздействуют на пораженный болезнью участок тела.

- Слова молитвы проникают в наше подсознание и перестраивают его. Они меняют пагубные установки, которые привели нас к болезни. (Помните, что каждое наше слово, каждая наша мысль творит наше будущее. Мы и только мы своим неправильным отношением создаем так называемую «болезнь» в нашем теле.)

- Слова молитвы укрощают и воспитывают наше сердце, наш ум, укрепляют волю делать добро, утешают и спасают от сомнений.

- Слова молитвы перестраивают наше духовное существо. В теле начинает производиться животворная энергия, которая на корню останавливает любое заболевание. Как это происходит? Читая святые (канонические) молитвы, мы словно бы «берем напрокат» чужую мудрость. Повторяя молитвы много раз, акцентируясь на идеалах веры, надежды и любви, мы поневоле отказываемся от своих ложных убеждений. Слова молитв становятся нашим внутренним содержанием. Тогда изменяются и наши эмоции, и внутренняя энергетика.

- Слова молитвы, соединенные с силой нашего желания, уходят в Божественный мир. И мы получаем помощь из этого мира. Безнадёжно больные неожиданно выздоравливают.

- Слова молитвы призывают в наши сердца благодать. Благодать – это сила, которую нельзя почерпнуть в себе самом или получить от кого-либо из людей. Она исходит от Бога. Мы можем только подготовить себя к тому, чтобы она могла снизойти и на нас. Благодать укрепляет нашу веру, надежду и любовь. Благодать совершенно перерождает человека, и он становится нежным, мягким, чутким, любящим, источающим свет.

Какой бы серьезной ни была наша забота, каким бы тяжелым ни было наше горе, в унынии и печали, в тоске и скорби, в болезни душевной и болезни телесной мы всегда можем вернуть себе покой, здоровье и радость. Для этого достаточно знать молитву из семи слов. Эта молитва – суть всей православной веры. Объяснить ее – значит объяснить всю правду о человеке и Боге.

Я говорю об Иисусовой молитве: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!»

Мы потеряли связь с Божественным – и в этом причина всех наших бед и напастей. Мы забыли об искре Божией, которая есть в каждом из нас. Мы забыли, что человек предназначен для того, чтобы беречь и укреплять эту связь – связь между собственной искрой и Божественным огнем. Когда мы обладаем этой связью, мы словно бы подключены

к аккумулятору Вселенной. И нам дается столько сил, сколько нужно, без всяких ограничений. Молитва из семи слов восстанавливает эту связь.

Вот как пишут об этом афонские иноки Каллист и Игнатий: «Молитва, со вниманием и трезвением совершаемая внутрь сердца, без всякой другой мысли и воображения какого-либо, словами: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий невещественно и безгласно воспростирает ум к самому призываемому Господу Иисусу Христу, словами же: помилуй мя опять возвращает его и движет к себе самому».

Всегда, перед тем как молиться об исцелении, произнесите несколько раз в своем сердце эти семь слов. Поверьте, они дадут вам гораздо больше, чем вы можете предполагать...

Молиться об исцелении можно и нужно дома, возле больного. Хорошо, если у вас в доме есть «красный угол» или молельная комната. Горящие перед домашней иконой свечи и лампы помогут вам вызвать молитвенный настрой. Но не огорчайтесь, если в вашем доме нет икон и лампад. Вы можете всегда прийти в храм и помолиться там. Вы можете поставить свечку и помолиться перед исцеляющей чудотворной иконой.

Если молитвы «не действуют» Вот несколько советов, которые помогут вам, если вам покажется, что ваши молитвы «не действуют».

1. Подумайте, насколько искренни ваши молитвы. Мы не всегда имеем на уме то же, что и на языке. Стало ли желание исцелиться вашей «плотью и кровью»? Овладела ли эта мысль всем вашим существом? Может быть, где-то в глубине души вы находите приятное в вашем положении? Может быть, ваша болезнь позволяет вам реализовать потребность в любви и в сочувствии к себе? Может быть, вам нравится, что можно лишний час отдохнуть, побаловать себя чем-то вкусным, пожаловаться кому-нибудь?

Если да, то ваша молитва лишена смысла. Вряд ли она когда-нибудь будет услышана.

2. Помните, что не все можно просить у Бога. «Не будь безрассуден в прошениях твоих, чтоб не прогневать Бога твоим неблагоразумием», – говорил преподобный Исаак Сирский. Бессмысленно просить исцеления, если, излечившись от болезни, человек продолжает грешить.

У вас или у больного должно быть твердое намерение употребить возвращенное здоровье и силы на служение Богу. Если же и после выздоровления вы не изменитесь и продолжите служение суетности и греху, тогда... ждите еще большего наказания.

3. Возложили ли вы все упование на Бога? Готовы ли вы были со смирением принять, все что выпало на вашу долю? Или в глубине души вы продолжали возмущаться и роптать: «За что? Почему именно я заболел?»

Помните: нельзя одновременно служить и Богу, и Мамоне. Ваши негативные эмоции – это бес, лукавый. Если вы поощряете его, если вы слушаете его голос, нет смысла просить Бога о выздоровлении. Для начала попросите его избавить вас от неверия.

4. Когда вы произносите молитвы, не спешите. Делайте между молитвами перерыв. Дайте Богу вставить свое слово.

5. Помните, что «Бог произносит Свое слово в молчании». «Встреча не станет глубокой и полной, пока две стороны не будут способны молчать друг с другом, – пишет митрополит Суражский Антоний. – Пока мы нуждаемся в словах и действиях, осязаемых доказательствах, это значит, что мы не достигли глубины и полноты, которых ищем. Мы не испытали молчания, которое охватывает двух людей в интимном единстве. Это тишина, где мы встречаемся с Богом».

Итак, учитесь воспринимать тишину. У одного средневекового писателя есть замечательная мысль, что если Христос – Слово Бога, то Отец – созидательная тишина. Подумайте над этим. В минуту нашего молчания на нас нисходит тишина. Это и есть чудо, это и есть Божий дар.

6. Помните, что не все наши молитвы, вернее, не все высказанные в них желания, могут быть угодны Богу. Молитва Христа в Гефсиманском саду не была услышана. Обычно молчание Бога объясняют грешностью человека: говорят, что если Бог не отвечает, то виной

тому отсутствие веры, бессилие и безразличие того, кто молится. Ну а как же молитва Христа? Ведь нельзя сомневаться в любви Бога к нему. И если молитва Христа осталась без ответа, то лишь потому, что Бог имел для его жизни лучшее продолжение, чем просил сам Христос.

Поэтому если Бог молчит, положитесь на Бога. Мы не можем знать лучше Него, что для нас хорошо, а что плохо. «Много раз, молясь, – писал преподобный Нил Синайский, – просил я, да будет мне, что казалось благом для меня, и настаивал на прощении, неразумно нудя волю Божию, а не Богу предавая устроить лучше то, что Он ведаёт полезным для меня. Но, получив просимое, бывал потом в великой скорби, ибо дело оказывалось для меня не таким, как я думал».

7. Не забывайте: с помощью болезни Господь зачастую вырывает нас из обычного хода жизни и сберегает от серьезной беды, малой неприятностью избавляет от большей.

«Здоровье есть дар Божий», – говорил Серафим Саровский. Но этот дар не всегда бывает полезен. Очень здоровый человек зачастую бывает циничным, холодным и самовлюбленным – он не способен сопереживать, он и не знает, как страдают другие, а то, что видит, считает признаком слабости. Болезнь имеет силу очищать от душевной скверны, заглаживать грехи, смирать и смягчать душу. Болезнь заставляет задумываться, и мы сознаем свою немощь и вспоминаем о Боге и вечности. Болезни нужны и нам, и нашим детям...

Позвольте еще раз напомнить: христианское отношение к болезням заключается в смиренном принятии воли Божьей, в осознании своей греховности и тех грехов, за которые дана болезнь, а также в покаянии и изменении жизни.

В Петербурге особо почитают двух святых: Блаженную Ксению и Иоанна Кронштадтского. Как известно, и Ксения, и Иоанн при жизни были целителями. Такими они остались и после смерти. Обратитесь за помощью к двум покровителям нашего города!

Краткая молитва Святой блаженной матери на шей Ксении Петербургской

«Помози, святая блаженная мати Ксение, младенцы светом Святаго Крещения озарити и печатью дара Духа Святаго запечатлети, отроки и отроковицы в вере, честности, богобоязненности воспитати и успехи им в учении даровати; болящие и недугующие исцели, семейным любовь и согласие ниспосли, монашествующих подвигом добрым подвизатися удостой и от поношений огради, пастыри в крепости Духа Святаго утверди, народ и страну нашу в мире и безмятежии сохрани, о лишенных в предсмертный час Причащения Святых Христовых Тайн умоли. Ты наша надежда и упование, скорое услышание и избавление. Тебе благодарение воссылаем и с Тобою славим Отца и Сына и Святаго Духа ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Краткая молитва Святому праведному отцу нашему Иоанну, Чудотворцу Кронштадтскому

«О великий угодниче Христов, святой праведный отче Иоанне Кронштадтский, пастырю дивный, скорый помощниче и милостивый предстателю!

Любовию твоею озари нас, грешных и немощных, сподоби нас принести достойные плоды покаяния и неосужденно причащаться Святых Христовых Тайн.

Силою твоею веру в нас укрепи, в молитве поддержи, недуги и болезни исцели, от напастей, врагов видимых и невидимых избави.

Умири, Чудотворче и Провидче преизряднейший, народы, страны наша, благодатию и даром Святаго Духа избави от междоусобных брани; рас расточенныя собери, прельщенные обрати и совокупи Святей Твоей Соборной и Апостольской Церкви.

Милостию Твоею супружества в мире и единомыслии соблюди, монашествующим в делах благих преуспеяние и благословение даруй, малодушные утеши, страж дуоющих от духов нечистых свободи, в нуждах и обстоятельствах сущих помилуй и всех нас на путь спасения настави.

Во Христе живый, отче наш Иоанне, приведи нас к невечернему свету жизни вечная, да сподобимся с тобою вечного блаженства, хваляще и превозносяще Бога во веки веков. Аминь».

Среди русских святых есть один, наиболее чтимый как чудотворец и исцелитель. Это преподобный Серафим Саровский. Он считается покровителем Руси, и, как свидетельствует Православная Церковь, с годами его помощь и заступничество только усиливаются. Вот как нужно молиться об исцелении преподобному Серафиму:

«О, пречудный отче Серафиме, великий Саровский чудотворче, веем прибегающим к тебе скоропослушный помощниче! Во дни земнаго жития твоего никтоже от тебе тощ и неутешен отыде, но всем в сладость бысть видение лика твоего и благоуветливый глас словес твоих. К сим же и дар исцелений, дар прозрения, дар душ врачевания обилен в тебе явися. Егда же призва тя Бог от земных трудов к небесному успокоению, николиже любы твоя преста от нас, и невозможно исчислити чудеса твоя, умножившаяся, яко звезды небесные; се бо по всем концем земли нашае людем Божиим являешия и даруеши им исцеления. Темже и мы вопием ти: о, претихий и кроткий угодниче Божий, дерзновенный к Нему молитвинниче, николиже призывающия тя отревай! Вознеси о нас благомошную твою молитву ко Господу сил, да дарует нам вся благопотребная в жизни сей и вся к душевному спасению полезная, да оградит нас от падений греховных и истинному покаянию да научит нас, во еже безпреткновенно внити нам в вечное Небесное Царство, ид еже ты ныне в незаходимей сияеши славе, и тамо воспевати со всеми святыми Живоначальную Троицу во веки веков. Аминь».

При жизни словами молитвы, которую я привожу ниже, молился Серафим Саровский. В этих словах осталась вся его праведность, вся его сила. Молитесь же вместе с ним за всех православных христиан: «Спаси, Господи, и помилуй всех православных христиан и во всяком месте владычества Твоего православно живущие, подаждь им, Господи, душевный мир и телесное здравие, и прости им всякое согрешение, вольное же и невольное, и их святыми молитвами меня, окаяннаго, помилуй».

Молитвы об исцелении от душевных недугов «Молитва – есть врачество печали и уныния», – говорил преподобный Нил Синайский. Ниже я предлагаю вам несколько молитв от душевных недугов, от печали и скорби.

Святым мученицам Вере, Надежде, Любви и матери их Софии

«О святые и достохвальные мученицы Веро, Надежде и Любы, и доблестных дочерей мудрая мати Софии, к вам ныне притечем с усердною молитвою; что бо паче возможет предстательствовати за ны пред Господем, аще не вера, надежда и любы, три сия краеугольные добродетели, в нихже образ нареченныя, самую вещь тыя яviste! Умолите Господа, да в скорбех и напастех неизреченною благодатию Своею покрывает ны, спасет и сохранит, яко Благ есть и Человеколюбец. Того славу, яко солнце незаходимое, ныне зряща светолепну, споспешствуйте, нам во смиренных молениях наших, да простит Господь Бог грехи и беззакония наша и да помилует нас грешных и недостойных щедрот Его. Молите убо о нас, святые мученицы, Господа нашего Иисуса Христа, Емуже славу возсылаем со Безначальным Его Отцем и Пресвятым и Благим и Животворящим Его Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Молитва о даровании терпения в скорби и печали

«О, Дивный Создателю, Человеколюбивый Владыко, многомилостивый Господи! С сердцем сокрушенным и смиренным сице молю Тя: не возгнушайся грешнаго моления моего, не отрини слез моих и воздыхания, услыши мене, якоже хананею, не призри мене, якоже блудницу, яви и на мне, грешнем, великую милость человеколюбия Твоего, ризою Твоею честною защити, помилуй и подкрепи мя, да вся посылаемые от Тебе беды и напасти со благодарением в надежде вечных благ претерплю: изряднее же печаль мою на радость претвори, да не в отчаяние впаду и погибну аз, окаянный. Ты бо еси источник милости и непостыдная спасения нашего надежда, Христе Боже наш, и Тебе славу возсылаем со безначальным Твоим Отцем и с Пресвятым и Благим и Животворящим Твоим Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Мученику Трифону

«О, святой мучениче Христов Трифоне, скорый помощниче всем, к тебе прибегающим и молящимся перед святым твоим образом скоропослушный предстателю! Услыши ныне и на всякий час моление нас, почитающих святую память твою, и предстательствуй о нас пред Господом на всяком месте. Ты бо, угодниче Христов, святой мучениче и чудотворче Трифоне, в великих чудесех возсиявый, прежде исхода твоего от жития сего пленнаго, молился еси за ны ко Господу и испросил еси у Него дар сей: аже кто в коей-либо нужде, беде, печали и болезни душевной или телесной призывати начнет святое имя твое, той избавлен будет от всякого прилога злаго. И якоже ты некогда дочь цареву, во граде Риме от диявола мучиму, исцелил еси, сице и нас от лютых его коней сохрани во все дня жития нашего, наипаче же в день последняго нашего издыхания предстательствуй о нас. Буди нам тогда помощник и скорый прогонитель лукавых духов, и к Царствию Небесному предводитель, ид еже ты ныне предстояши с лики святых у престола Божия. Моли Господа, да сподобит и нас причастниками быть присносущего веселия и радости, да с тобою купно удостоимся славити Отца и Сына и Святого Утешителя Духа во веки веков. Аминь».

Преподобному Афанасию Афонскому

«Преподобие отче Афанасие изрядный угодниче Христов и великий афонский чудотворче, во дни земного жития твоего многие на путь правый наставивый и во Царствие Небесное мудре руководивый, скорбныя утешевший, падающим руку помощи подавый, и всем любезен, милостив и сострадателен отец бывый! Ты и ныне, в небесней пребывая светлости, наипаче умножавши любовь твою к нам, немощным, в мори житейстем различие бедствующим, искушаемым духом злобы и страстьми своими, воюющими на дух.

Сего ради смиренно молим тя, святой отче: по данной тебе от Бога благодати помози нам волю Господню в простоте сердца и смирении творити, искушения же вражий победити и свирепое страстей море изсушити; да тако немокренно преждем житейскую пучину и предстательством твоим ко Господу сподобимся достигнути обетованного нам Царствия Небеснаго, славяще безначальную Троицу, Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Святителю Иоанну Златоусту

«О, святителю великий Иоанне Златоусте! Ты многая и различная дарования от Господа приял еси, и яко раб благий и верный, вся данная тебе таланты добре умножил еси: сего ради воистинну вселенский учитель был еси, яко всяк возраст и всяко звание от тебе получается. Се бо отроком послушания образ явился еси, юным – целомудрия светило, мужем – трудолюбия наставник, старым – незлобия учитель, иноком – воздержания правило, молящимся – вождь от Бога вдохновенный, мудрости ищущим – ума просветитель, ветиям доброглаголивый – слова живаго источник неисчерпаемый, благотворящим – милосердия звезда, начальствующим – правления мудрого образ, правды ревнителям – дерзновения вдохновитель, правды ради гонимым – терпения наставник: всем вся был еси, да всяко некия спасавши. Над всеми же сии стяжал еси любовь, яже есть соус совершенства, и тою, яко силою Божественною, вся дарования в души твоей во едино совокупил еси, и туюдже любовь, разделенная примиряющую, в толковании словес апостольских всем верным проповедал еси. Мы же грешнии, по единому кийиждо свое дарование имуще, единения душа и союз мира не имамы, но бываем тщеславии, друг друга раздражающе, друг другу завидяще: сего ради дарования наша разделенная не в мир и спасение, но во вражду и осуждение нам преложишася. Тем тебе, святителю Божий, припадаем, раздором обуреваемы, и в сокрушении сердца просим: молитвами твоими отжени от сердец наших всяку горечь и зависть, нас разделяющая, да во мнозех удех едино тело церковное невозбранно пребудем, да по словеси твоему молитвенному возлюбим друг друга».

Святой великомученице Варваре

«Святая славная и всехвальная великомученице Христова Варваро!

Собрании днешь в храме твоем Божественном людие, и раце мощей твоих поклоняющийся и любовию целующий, страдания же твоя мученическая и в них Самого Страстоположника Христа, давшего тебе не точию в него веровати, но и еже по нем

страдати, похвалами уболажающе, молим тя, известная желания нашего ходатаице; моли с нами и о нас умоляемого от Своего благоутробия Бога, да милостивно услышит нас, просящих Его благостыню, и не оставит от нас вся ко спасению и житию нужная прошения, и дарует христианскую кончину жития нашего безболезненну, непостыдну, мирну, Божественных Тайн причастну; и всем на всяком месте, во всякой скорби и обстоянии, требующим Его человеколюбия, великую свою подаст милость, да благодатию Божию и твоим теплым предстательством, душею и теплом всегда здравии пребывающе, славим дивнаго во святых Своих Бога Израилева, не удаляющего помощи Своея от нас, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

...

«Здравствуйте. Хочу поделиться с вами своими бедами да радостями. Мой муж был пьяницей и греховод никои, но молитвами да верою вымолила я избавление ему от недуга и себе от страданий.

Всю жизнь жили мы с Василием тихо да скромно, детей растили, добро наживали, в церковь ходили да святой Богородице заступнице молились, чтобы уберегла она нас от печалей, помогла жить чисто и праведно. Все у нас хорошо шло, правильно, но послал нам Господь испытание, забрал у нас младшую девочку. Умерла она тихо, во сне, как ангелочек. Поплакали мы, похоронили дочку и стали за нее молиться, чтобы на небесах ей спокойно без нас жилось. Каждому посылает испытание Господь, забирает у нас что то родное и дорогое, чтобы помнили мы о вечном, чтобы не погрязали во грехе да не поддавались гордыне. Переносим мы испытания Божьи, становимся сильнее и чище, но не всегда: не выдержал мой муж такой потери, запил. На дачу уехал, сказал на неделю, участок в порядок привести (дело по весне было), но прошел месяц, а он так и не возвращается. Заволновалась я, думала, может, что случилось. Соседка наша по дачному участку приехала и говорит: пьет там муж твой, Люба, пьет по черному, все плачет по ночам, дочку вашу вспоминает да небесам хулы расточает. Собралась я, приехала на дачу, смотрю – и впрямь в беде человек. По всему дому бутылки разбросаны, грязь, вонь, еды никакой, свет везде перегорел, а муж мой спит в полушубке на полу. Главное, бутылки то все от портвейна да прочей дряни дешевой, денег то у него не было, что алкаши местные подкинут, то и пьет. Растолкала я его, разбудила, заплакали вместе, я ему говорю: надо собираться, поехали. Кое-как уговорила его в город вернуться.

Знаете, будто подменили человека. Раньше Вася мой веселый был, работающий, а теперь осунулся весь, почернел, молчит и каждый вечер норовит за бутылкой в магазин сбежать. Знаю я, что неспроста это все, что послал нам Господь еще одно испытание. Стала я молиться мученику Бонифатию с просьбой о здоровье для своего мужа. „О, многострадальный и всехвальный мучениче Бонифатие, ко твоему заступлению ныне прибегаем, молений нас поющих тебе, виждь братию, сестры нана тяжким недугом пьянства одержимия, виждь того ради от матере своея Церкви Христовой и вечного спасения отпадающия.

О, Святый мучениче Христов, коснися их сердец, данною ти от Бога, благодатию. Скоро востави от падений греховных и ко спасительному воздержанию при веди их. Умоли Господа Бога, Его же ради страдал еси, да простит нам согрешения наше, не отвратит милости Своея от сынов Своих, но да укрепит нас в трезвении и целомудрии, да поможет Своею десницею трезвящимся спасительный обет свой до конца сохранить, но дни и нощи с ним бодрствующе, и добрыя ответ о нем оздати на страшем Судищи Твоем. Приими, угодниче Божий, молитвы матерей о чадах своих, слезы проливающих, жен честных, о мужах своих рыдающих, чад, сирых и убогих, от пьяниц оставленных, и всех нас, иконе твоей припадающих, и да приидет сей вопль наш, молитвами твоими, ко Престолу Всевышнего даровати всем по молитвам их: здравие и спасение душ и телес, наипаче же. Царство небесное.

Покрый и соблюди нас от лукавого волнения и всех кознец вражних, в страшный час исхода нашего, помози прейти непреткновенно воздушные мы тарства и молитвами твоими избави вечного осуждения.

Умоли Господа даровати нам и Отечеству нашему любовь нелицемерную и непоколебимую, пред врагами Церкви Святых, видимыми и невидимыми, силу непобедимую, да покроет нас милость Божия в нескончаемые веки веков. Аминь".

Этой молитве меня еще бабушка научила. Молилась я денно и ночью, молилась и верила, что минует нас беда. И чудо случилось: мой муж избавился от недуга смертного, встал на путь истинный. Не пьет теперь совсем. И я вам желаю счастья, радостей семейных, здоровья крепкого да веры истинной».

Любовь Николаевна Перехватова, Саратовская область.

Заговоры против пьянства

Заговоры – это созданные народом формулы исцеления от различных недугов. Сразу же хочу оговориться: я расскажу только о заговорах так называемой «белой» магии. Дело в том, что призывать и просить об исцелении можно и у темных сил. Именно этим занимаются черные знахари и колдуны. В «черной» магии тоже возможно исцеление, но в обмен на него душа переходит во власть духов зла. Действенные же заговоры «белой» магии обращены к Святой Троице: к Богу Отцу, Богу Сыну или Богу Святому Духу. Они, как правило, начинаются со слов «Слава Тебе, Боже», или «Во имя Отца и Сына...», или «Господи, благослови...»

Некоторые люди называют заговоры «народными молитвами». Может быть, это и правильно. Заговоры были рождены не в узких кельях монастырей, а на просторе, под широким небом: их создавали наиболее мудрые и знающие люди из простого народа, часто отшельники, не имевшие священнического сана...

На всякий случай хочу вас предостеречь. Православная Церковь не разделяет заговоры на «черные» и «белые». Она не одобряет никаких заговоров. С точки зрения нашей церкви, пользоваться заговорами – грех, и о нем нужно будет сказать на исповеди. Вы можете разделять это убеждение или не разделять. В этой книге вы найдете только те заговоры, которые относятся к «белой» магии. Это именно те заговоры, которые называют «народными молитвами».

Как действуют заговоры?

Что сказать в целом о механизме действия заговоров? Я разделяю все заговоры на три вида.

1. Благодаря магическим словам заговора и помощи Высших сил знахарь создает особый фантом, особо направленный сгусток энергии, наделяет его собственной волей. На энергетическом уровне этот фантом нейтрализует, сводит на нет тот изъян в энергетической оболочке, который вызвал болезнь.

Такой фантом представляет собой как бы «программу» исцеления. Вот, например, слова из заговора на остановку кровотечения:

«Фу ты, ни крови, ни раны – чистая рана – ни синей опухоли. Ни ножом не секлась, ни каким инструментом. И нет у раба Божиего (имя) ни щекоты, ни ломоты, ни синей опухоли».

Или вот заговор на бессонницу младенца:

«Матушка утренняя Мария и вечерняя Маремьяна, приди к нему, к рабу Божию, ко младенцу, возьми ты у него полуношника и щекотуна из белаго тела, из горячей крови, из ретивого сердца, изо всей плоти, из ясных очей, из черных бровей, изо всего человеческого составу, из каждой жилочки, из каждой косточки, из семидесяти-семи жилочек, из семидесяти-семи суставчиков».

В определенный момент произносится слово-ключ, и фантом, содержащий в себе программу исцеления, начинает действовать...

2. В некоторых заговорах болезнь как бы «привязывают» к определенному образу-фантому, а потом «отрывают» от тела:

«Что вам за имена? И рекоша: „Трясовица, знобица...“ И святые отцы взяша тринадцать прутий и начаша бить их и мучить, и давать по тринадцать ран».

«Царь-огонь, царица искра! Как искра гаснет, так боль сохнет».

«Тут тебе не быть, тут тебе не жить; быть тебе по болотам, по гнилым колодам, за темными лесами, за крутыми горами, за желтыми песками. Там тебе жить, там тебе пожить».

«Злого духа вызываю, выкликаю, высылаю на очерта, на болота, на быстрые воды, на сухие леса; из хаты дымом, со двора ветром».

«Как месяц ущербает, так и у раба Божия лишай засыхает».

«Солнце на Запад, день на исход, сучок на глазу на извод, сам пропадет, как чело печки почернеет».

Любопытно, но некоторые врачи используют в своем лечении методы, не подозревая, что они по происхождению типично знахарские. Так, Верной Колман, врач, занимающийся вопросами внушения в борьбе с тяжелыми заболеваниями, рекомендует пациентам зримо представлять себе инъекцию в виде навязчивого гостя, но при этом крайне тощего и хилого, бездомного и перепуганного. Это помогает легко прогнать «бродягу».

3. Наконец, третья категория заговоров – «немагические». Здесь уже нет никакого колдовства. Возьмем для примера такой заговор.

«Вода Ульяна, земля Татьяна! Беру я воду из родника живого, мочу я лицо для чистоты, чтобы оно было белое, белее света, яснее солнца, для девичьей красоты».

Это заговор «от нечистого лица». Читать его нужно не сразу. Сперва следует «взять дома кувшин воды, прийти в полночь к колодцу, вылить принесенную воду и набрать новой». После этого произносят заговор, идут домой не оглядываясь, где умывают лицо принесенной водой.

Заговоры от всех болезней

* «**О** Пресвятая Богородица, Царица Небесная, Владычица Мария, укрой своею ризою красною, рукою честною, крестом животворящим раба Божия (имя) от всякого зла и напасти во веки веков. Аминь. От клеветника и клеветницы, еретика и еретицы, от чародея и чародейницы, от волшебника и волшебницы во веки веков. Аминь. Архистратиг Михаил, Гавриил и Иоанн-воин победят беса и супостата и врага во веки веков. Аминь. Солнцем огражден, месяцем подпоясан раб Божий (имя), и не убоюсь врага и супостата и врага моего во веки веков. Аминь».

* «Стану я благое ловясь, пойду перекрестясь из дверей в двери, из ворот в ворота на Восток, под восточную сторону на океан-море. На океане-море стоит остров, на этом острове лежит бел три-камень, на том три-камне стоит престол Господень. На престоле Господнем сидит Дева Мария, она держит на руках Иисуса Христа, своего истинного креста, стережет-бережет от скорби, от болезни, от урока, от призора, от родимца и от всякой неприятельской силы, от ветра, от вихоря, от колдуна, от колдуницы, от еретика, от еретицы, от черного-черного, от двоезубова, от троезубова, от двоеженого, от троеженого, от девки пустоволосой, от бабы белоголовой. Пусть мои слова крепки, лепки и исполнимы. Замыкаю, заключаю двенадцати булатными замками, опускаю в океан-море. Как мои замки не всплывают наверх, заговоры мои так же не всплывают. Будьте мои слова крепки, лепки и исполнимы. Во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь». **Как произносить заговоры?** Всегда помните, что слово только потому обладает силой, что в нем заключена мысль. От того, насколько вы способны сделать живой эту мысль, зависит действие заговора.

Перед тем как читать заговор, желательно помолиться и попросить таким образом у Создателя разрешение на исцеление. Желательно побывать на литургии или другой церковной службе, но можно молиться и дома, перед иконой. Помните: тексты заговоров являются каноническими, т. е. каждое слово, каждый звук должны звучать так, как это написано в тексте.

Что усиливает действие заговора? Конечно, ваша вера в то, что Высшие силы услышат

ваши слова и ваша просьба будет исполнена. Вы должны полностью сосредоточиться на произносимых словах. Я предлагаю вам один из вариантов подготовки – короткую медитацию на свечу. Это не только позволит вам сосредоточиться, но и установит дополнительную связь между вами и Высшими силами.

Медитация на свечу

Итак, поставьте перед собой свечу. Для медитации лучше всего использовать церковные свечи. Многовековая традиция их изготовления, технология и тщательный отбор сырья гарантируют практически чистый горючий материал. Пламя таких свечей особенно ясное, а воздействие наиболее сильное. Воск, из которого их отливают, – практически абсолютно «солнечный» материал, наиболее близкий по характеру очищающему огню. Для обыкновенной свечи используется парафин вместо воска, что коренным образом меняет характер пламени. Это вещество родственно не солнцу, а земле. «Подземный» огонь неблагоприятен для человека. Обыкновенная парафиновая свеча может содержать неизвестные примеси, которые в лучшем случае просто ослабят воздействие пламени. А в худшем могут оказать при сгорании какое-то незапланированное, а то и негативное воздействие. (Церковные свечи лишены таких недостатков, даже целители-экстрасенсы признали их прекрасным средством для очищения засоренных энергетических каналов, для снятия порчи и сглаза.)

Устремите взгляд на пламя свечи. Сконцентрируйте внимание на середине пламени. Вызовите в своем сознании представление, что больше ничего нет – только вы и свеча, а вокруг – абсолютная пустота. Смотреть нужно таким образом: вы смотрите на свечу чуть прищурив глаза (сквозь прищуренные веки). Через 3–5 минут закройте глаза, пламя должно спроецироваться на сетчатку глаза. Периодически открывайте и закрывайте глаза. Вы успокаиваетесь, приходите в состояние полной гармонии. Вы представляете, как мысли из вашей головы вливаются в пламя свечи, очищаются и соединяются со светом. Затем вы мысленно посылаете луч мысли-света от своей свечи в окружающую пустоту – так, чтобы конец этого луча терялся в бесконечности...

Благодаря этой короткой (10–15 минут) медитации на свечу откроются и начнут работать свободно каналы вашей энергетической связи с высшим миром.

Произносить заговоры нужно не интонируя, без декламации. Помните, что действие многих заговоров зависит от того, сумеете ли вы понять формулу заговора и правильно произнести ключевое слово.

* В церкви поставьте свечи к иконам Спасителя и «Неупиваемая чаша» и перед ней прочтите молитву Пресвятой Богородице. Затем купите в храме маленькую иконку «Неупиваемая чаша» и молитесь перед ней каждый вечер перед сном, прося помочь своему родственнику или мужу. После чего возьмите веревку, которой перевязывали руки покойнику, положите ее в водку и трижды скажите: «Как у мертвого руки не поднимаются, за бутылку не хватаются, как он хмельное оставил, не видит, не слышит и не чувствует, так чтоб и раб Божий (имя) о вине не думал, глазами не смотрел, слухом не слышал, чувствами своими не чувствовал и отбегал от всего хмельного отныне и до века. Аминь». Веревку вытащите, а водку дайте выпить пьянице. Сделайте так еще дважды на убывающей луне. * Если вы боитесь, что ваш малыш, когда вырастет, начнет злоупотреблять спиртным, проведите следующий ритуал. Делается он в полнолуние и дату его рождения, желательно до достижения одного года. Купите серебряную ложечку в дату рождения малыша. Можно использовать ложку, перешедшую по наследству. В нее нацедить материнского молока и заговорить: «Как ты, Луна-девица, никогда с Солнцем красным не встретишься, так и ты, раб (имя малыша), не сопьешься. Как черный петух молоко не даст, курица не поет, так и ты, раб (имя), во веки веков не запьешь. Да будет так. Как сказала, так тому и быть». Затем читать: «Святые пороги, святые дороги, святые мощи. Дай мне, Господи, помощи. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь. Аминь. Аминь». После этого необходимо выкупать ребенка в ванне со зверобоем, тысячелистником, ромашкой, корой дуба, девясилом, чистотелом, чабрецом (по 1 щепотке на 1 ведро воды). Купать, приговаривая: «Как ангелы Божьи его

оберегали и охраняли, так бы и сам Бог, Иисус Христос, моего ребенка (имя) сохранил, от беды, от пьянки оградил. Душу и тело оберегал, врагам его не давал. Аминь. Аминь. Аминь». Постарайтесь о своих манипуляциях никому не говорить.

* Возьмите 1 ст. ложку сухого чабреца, залейте 300 мл кипятка. Прокипятите 10–15 минут. Дайте настояться и процедите. Смешайте 100–150 мл отвара и 1 ложку водки и произнесите трижды: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй раба Божьего (имя). О, всемогущий, сладчайший Иисусе, помилуй раба Божьего (имя) грешного, исцели от язвы, от вина, разврата и сквернословия. Душа его погрузилась в бездну всякого грехопадения. Господи, нет такого греха, который он не испил. Господи, взыщи раба (имя) в стоне мира развратного. Он служит и работает день и ночь лъстивому сатане. Господи, спаси его душу, чтобы она не погибла в бездне прегрешений от вина, разврата и сквернословия. Аминь». Заговоренную жидкость добавлять понемногу в питье и жидкую пищу пьянице.

* На убывающей луне до 12 часов дня купить бутылку водки или того горячительного напитка, что обычно пьет алкоголик. Бутылку поставить на фотографию больного, а за бутылкой разместить любое прямоугольное зеркало.левой рукой держитесь за горлышко бутылки, а правой – за ее середину. И очень медленно читайте заговор (7–9 раз): «Царица небесная, спустишь с небес, стань мне, рабе Божией (имя), в помощь. Отлучи, отвори раба Божьего (полное имя) от беспробудного пьянства, злого лукавства, чтоб семью свою любил-понимал, Господа Бога никогда не забывал, в пьянстве не упивался, домой трезвый возвращался, с пути истинного не сбивался, о вине – водке – пиве забывался. Аминь». Эту начитанную бутылку нужно отнести на кладбище, разлить в 9 стаканов и поставить на 9 мужских могилах со словами: «Вам не вставать, а вот рабу Божиему (полное имя) стакан с водкой не поднимать. Аминь!».

* Купите новый веник и до полудня обметите им весь дом (квартиру) по часовой стрелке, не пропуская ни одного угла, выметая мусор на середину комнаты. Подметая, приговаривайте: «Сор из дома выметаю, от алкоголя раба Божьего (имя) освобождаю. Никогда хмельного ему не пить, себя не губить. Как сор из избы уйдет, так хмельная напасть навсегда пропадет, аминь, аминь, аминь». Затем соберите весь мусор в бумагу и сожгите его вместе с веником подальше от жилья, следя за тем, чтобы дым не шел на вас. Когда разгорится, трижды скажите: «Святой Божий пророк Илья, порази беса хмельного святым огнем-пламенем, своим золотым жезлом, как сгорает сей сор, так сгорит страсть скверная у раба Божьего (имя) ко всему хмельному». После этого соберите пепел и ступайте на кладбище, найдите могилу с именем как у пьющего, закопайте пепел на глубину не менее 25–30 см в ногах покойного и скажите: «Ты прости, что нарушила твой покой, ты уже мертвый, а раб Божий (имя) живой, ты, покойный, ему помоги, тягу к спиртному с собой заberi, в гроб положи, на замки запри, на век ее оставляй, назад не отпускай». Уходите, не оглядываясь и не разговаривая, пока не переступите порог своего дома. На следующий день пойдите в церковь, поставьте свечу за упокой усопшего и 3 дня соблюдайте пост.

* В первое воскресенье новолуния пойдите в церковь на утреннюю службу. Поставьте свечи к образу Пресвятой Троицы, помолитесь и попросите помочь вам в избавлении от духа нечистого. Затем, придя домой, зажгите церковную свечу, поставьте святую воду и, наклонившись над ней так, чтобы дыхание касалось ее поверхности, читайте 12 раз: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа, нечистый дух, отступись от меня, раба Божьего (имя), водой святой умываюсь, навеки с тобой распрощаюсь. Черт, возьми с собой мой хмель и вино в темные леса, где люди не ходят, и кони не бродят, и птица не летает. Святая вода, спаси меня, раба Божьего (имя), от хмеля проклятого, насланного силой сатанинской». Умойтесь этой водой, оботритесь ею до пояса, а остальную выпейте, перекрестив свой рот и говоря: «Свят, свят, свят». Делайте так 12 дней подряд, начиная на убывающей луне.

* На святую воду 19 числа любого месяца нужно наговорить трижды следующий заговор: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Как господь Бог Иисус Христос водки не знал, не пил и не терпел, как Мать Пресвятая Богородица и все святые угодники выпивки не знали, не пили и не терпели, так и ты, раб Божий (имя) от выпивки отказался бы, и

откачнулся во веки веков, аминь». Воду давайте пить алкоголику, можно ее подливать в напитки и первые блюда, но запрещается эту воду кипятить и держать в открытом сосуде.

* Вымойте руки под проточной водой. Затем над человеком, тяготеющим к спиртному, читают такой заговор: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь. Хмель и вино, отступитесь от раба Божьего (имя) в темные леса, где люди не ходят. И кони не бродят, и птица не летает. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Хмель и вино, выйдите на быструю воду, где люди не плавают от раба Божьего (имя). Хмель и вино, пойдите на буйные ветры, которые в широких полях властвуют. Во имя Отца и Сына и святого Духа. Привяжись к лихому человеку, к тому привяжись, который добра не делает. А от сего (имя) вовек отвяжись. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

* В первый вторник на ущербной луне купите свежую рыбу и белый хлеб, разрежьте его пополам. Из одной половины выньте мякиш и поместите туда рыбы внутренности, сверху накройте мякишем. Крест-накрест перевяжите эту половину шерстяной ниткой и заверните в бумагу. Отнесите сверток на мост, под которым протекает река. Станьте на середину моста, возьмите сверток в правую руку и трижды произнесите заговор: «Хмель и вино, отступитесь от раба Божьего (имя). Выйди на чистую воду, на быструю реку, на буйный ветер. Речная гладь, ржавая топь, рыба кровь, избавьте раба Божьего (имя) от хмельной напасти. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь». Разверните бумагу, бросьте хлеб в воду и быстро уходите, не оглядываясь. По возвращении тщательно вымойте руки под проточной водой с мылом. Приготовьте рыбу и подайте ее с оставшимся хлебом человеку, которого лечили от пьянства.

* Чтобы ваши дети не пили, в третий день Пасхи намочите тряпку водкой и суньте под нос коту. В тот момент, когда кот отвернет нос, нужно быстро сказать: «Усы не чувят, а ты, (имя), воротись от вина».

Советы для супругов пьющих людей

Пишет Елена Васильевна Старышева, г. Нижний Тагил.

...

«Судьба сложилась так, что моего мужа уволили с завода, и мне пришлось пойти на вторую работу, чтобы прокормить семью. Я по специальности швея, всю жизнь проработала в нашем КБО, а тут пришлось осваивать новую специальность – дизайнер интерьеров. Я хорошая, опытная швея, лучше всего у меня всегда получалось кроить и шить шторы, и мне повезло: мои способности заметили, на новом месте работы я стала делать шторы и думать над тем, подойдут ли те или иные шторы этой комнате или не подойдут. Сами понимаете, это в молодости легко на новую работу перестроиться, переучиться, а в зрелых годах это уже тяжело. Но мне понравилось, я втянулась, стала прилично зарабатывать. Часто оставалась работать по ночам. За всем этим я совсем забыла про мужа. Прибегала по вечерам, быстро ужинали и ложились спать, а поговорить толком и не получалось. Он очень переживал из за того, что его уволили и он не может найти новую работу. Мужики – они такой же народ, знаете. Чуть что, сразу переживать. Ну и запил потихоньку.

Заметила я это только через полгода. Я тогда уже возглавляла целый отдел в студии, под моим руководством были молодые швеи проектировщики, – словом, работы хватало, и в обычной круговерти дней я пропустила, что мой любимый человек пристрастился к спиртному. Он выпивал сначала по баночке пива каждый вечер, потом перешел на две, ну и все, процесс пошел, благо наследственность у него была подходящая (по мужской линии в его семье было много алкоголиков). И коллеги на работе посоветовали мне: пока еще не поздно, обрати внимание на мужа, придумай какое-нибудь совместное дело, которое будет вас объединять и отвлекать мужа от спиртного. До сих пор благодарю эту женщину. Я поговорила с мужем начистоту, он признал, что проблема есть и что ему смертельно скучно,

потому он и пьет. И однажды я, сама не зная как, предложила ему поиграть в шахматы. Мы оба более-менее знали правила (в молодости играли), купили шахматы и стали играть. И это его так затянуло! Он, будучи гуманитарием по складу ума, часто проигрывал мне, сердился, в нем просыпалось мужское чувство соперничества, и мы играли снова и снова. Про пиво он вообще забыл. По вечерам, когда я прихожу с работы, у него в глазах одно желание: обыграть меня сегодня. И научился ведь, играть стали почти на равных, а главное – бросил мужик пить.

Кстати, шахматы ему и в другом помогли: устроился шахматным тренером нашу спортивную школу, там ему попался один очень талантливый мальчик, они стали много заниматься вместе, и мальчик веко ре выиграл довольно серьезные в наших масштабах соревнования. Так что все только начинается, мы еще повоюем, как говорится. Главное вовремя заметить, что с вашим близким человеком приключилась беда».

Если у вас депрессия...

Живущий рядом пьющий человек вольно или невольно своим образом жизни значительно ухудшает жизнь своих близких. Очень часто супруги пьяниц страдают от депрессии, пониженной самооценки, ощущения безнадежности и чувства, что лучшие годы жизни и сила любви потрачены впустую, на человека, который не оценил ваших усилий.

Знакомо ли вам такое состояние – за что бы ни взялись, все валится из рук, все плохо и безнадежно? В итоге жизнь утрачивает свой смысл, она просто становится неинтересной. Симптомы депрессии хорошо известны – это плохое настроение, тревога, апатия, отсутствие аппетита, бессонница, упадок сил.

Женщины в три раза чаще, чем мужчины, страдают депрессивными расстройствами, причем чаще всего это происходит в возрастном промежутке от 30 до 40 лет, в период наивысшего расцвета сил. Почему? В данном случае речь идет о совокупности разных причин. Это и материальные трудности, постоянный поиск работы и доходов. На состоянии нашей психики сказывается и переизбыток информации, ритм, в котором мы живем.

Чаще всего причиной недовольства окружающим миром и потери к нему интереса становятся проблемы в личной жизни, порой приобретающие в нашем сознании статус катастроф.

Осознайте причину депрессии

Постарайтесь осознать до конца, что происходит с вами и вашей жизнью, будьте честны перед собой. Найти истинную причину случившегося – уже сделать громадный шаг к освобождению!

Вас оставил возлюбленный, и вам кажется, что мир вокруг вас рухнет? Подумайте, может быть, дело вовсе не в этом конкретном человеке, а просто в страхе перед одиночеством? Возможно, вы слишком идеализировали этого мужчину, только бы не остаться одной? Не изгоняйте из сознания этот факт, примите и переживите его.

Вам все еще страшно и одиноко? Но ведь только во тьме – свет, и только в молчании – слово. Поймите это, и чувство безнадежности со временем озарится светом новой жизни.

Возьмите ответственность на себя

Что такое судьба? Что бы это ни было, на самом деле это не то, что с нами случается. Судьба – это выбор, наш выбор. Другими словами, мы сами выбираем жизнь, которую ведем. А значит, каждый из нас обладает способностью стать счастливым.

Выйдя замуж, большинство женщин часть ответственности за себя, свое настроение и состояние перекладывает на мужчин. И если что-то пойдет не так, виноват будет он, женщина же при этом впадает в депрессию. Но разве только один муж должен отвечать за ее счастье? Если это ваш случай, верните себе свою часть ответственности и сделайте что-то хорошее для себя сами. Так вы обретете эмоциональную независимость и сможете самостоятельно решить многие проблемы семейной жизни.

Обретите контроль над ситуацией

Приступы тоски могут отнять у нас уверенность в себе. Возьмите под контроль свои чувства, добейтесь непринужденности жестов, легкости в теле. Попробуйте видеть хорошее даже в плохом.

Полюбите себя

Если вас настигла депрессия, вам будет очень трудно заставить себя что-либо сделать. Попробуйте договориться с собой. Уговорите себя, подольстите, в конце концов, к себе. Скажите себе: милая моя, я тебя так люблю. Давай-ка мы сейчас встанем, умоемся и уберемся в этом шкафу. Мы сделаем все, чтобы сегодня тебе было хорошо. Несмотря ни на что, мы начнем заниматься собой. И все это вне зависимости от того, в каком настроении пришел муж и какие сейчас отношения с ним. Это, прежде всего, ваша жизнь, и она у вас одна.

Способы снятия стресса

Любой человек, попадая в стрессовую ситуацию, проходит три ее стадии: тревогу, адаптацию и реализацию. Первые две помогают приспособиться к новому состоянию, мобилизуют организм для того, чтобы он мог пережить третью стадию. Именно она самая опасная. «Застревание» в ней означает переход в состояние хронического стресса. Что это значит? Стресс становится властелином сознания: человек все время возвращается мыслями к постигшей его неприятности и не может вырваться из плена переживаний и тягостных воспоминаний. Внешне это выгладит так: потухший взгляд, нахмуренный лоб, печать тревоги и озабоченности на лице.

Длительный стресс ведет к истощению иммунных запасов организма. Стресс может способствовать (или даже вызывать) развитию практически любого заболевания, от болей в пояснице и бессонницы до рака и астенического синдрома.

Неприятностей и стрессов мы, разумеется, избежать не можем, но в наших силах научиться бороться с их последствиями. Каждый из нас может составить для себя индивидуальную методику избавления от стресса. Вот несколько рекомендаций и упражнений, из которых можно выбрать те, которые лучше всего подходят вашему складу личности и склонностям.

Старайтесь избегать таких ситуаций, которые могут вывести вас из себя.

Не копите негативные переживания, не запирайте их внутри. Позвольте себе время от времени «выпускать пар». Не пренебрегайте физической нагрузкой: 100 приседаний – и злости как не бывало.

Если что-то или кто-то выводит вас из себя, отправляйтесь на прогулку. И не возвращайтесь до тех пор, пока не успокоитесь!

Обсуждайте свои проблемы с окружающими. Проговаривание проблемы вслух способствует ее скорейшему разрешению и облегчает борьбу со стрессом.

Поговорите со своим отражением в зеркале.

Выделите специальный день для размышлений, сядьте и подумайте, что для вас важно в жизни, а от чего можно и отказаться без особых сожалений. Вам необходимо выстроить систему ценностей и руководствоваться в своих действиях по-настоящему важными вещами, а не сиюминутными интересами.

Возможно, вы слишком заиклены на своих проблемах. Постарайтесь сосредоточиться на светлых сторонах вашей жизни. Вспомните или вообразите себе что-нибудь приятное, хотя бы один крошечный эпизод за последнюю неделю. Что вы ощущали тогда? Как это происходило? Воссоздайте случившееся в памяти как можно полнее. Еще раз насладитесь кратким счастьем, испытанным в тот миг.

Попробуйте еще раз пережить стрессовую ситуацию. Задумайтесь, в чем же, собственно, заключаются ваши неприятности. Может быть, все дело не в самом происшествии, а в вашей реакции на него? Мысленно восстановите эту неприятную

ситуацию во всех подробностях. Теперь представьте себе наилучший способ выхода из нее. Не выпускайте из воображения положительное разрешение вопроса в течение 10–15 минут. В результате этого упражнения случившееся будет волновать вас намного меньше, ну а если с вами снова повторится нечто подобное, вы без труда справитесь с этим.

Если у вас появилась возможность остаться одному, используйте это драгоценное время для медитативных упражнений.

Самая простая медитация – абсолютное ничегонеделание. Можно просто смотреть на голую стену. Постарайтесь очистить мозг от всяких мыслей, просто не позволяйте сформироваться ни одной из них. Через 15–20 минут вы почувствуете невероятную расслабленность.

Пойте. Где бы и с кем бы вы не находились... Пение – одно из самых успокаивающих занятий на свете. Когда вы поете, вы даете выход своим эмоциям, открываете душу всему миру.

Поплачьте, если очень трудно. Это самая естественная реакция человека на страдания и, к тому же, основной метод снятия стресса. Плач помогает организму избавиться от скопившихся в нем токсинов, унять эмоциональные страдания.

Смейтесь! Несколько минут смеха в день укрепляют сердце и повышают эффективность работы кровеносных сосудов.

Невозможно полностью изгнать стресс из нашей жизни. Тем не менее, применение некоторых техник уменьшения стресса может устранить его отдельные негативные последствия. Научиться управлять стрессом, не допуская его перехода в хроническую стадию, можно. Достаточно сделать своими постоянными привычками здоровое питание, регулярные занятия фитнесом и релаксацию в спокойной расслабляющей атмосфере.

«Антистрессовая» гимнастика

Использование следующих приемов поможет вам сосредоточиться на внутренних процессах в организме, поможет достичь чувства безопасности и защищенности.

Это упражнение лучше выполнять утром, не вставая с постели, – оно зарядит вас бодростью на весь день. Руки заведите назад. Согните правую ногу, коснитесь локтем левой руки правого колена – выдох. Вернитесь в исходное положение – вдох. То же самое проделайте для другой пары рук и ног.

Следующее упражнение можно делать в любое время дня и ночи – при первых признаках гнева, раздражения или усталости. Возьмите руки в «замок» впереди себя. Медленно вдыхая, поднимите руки ладонями кверху и слегка наклонитесь назад. Посмотрите наверх, задержав дыхание на 5 секунд. Медленно выдохните, наклоняясь вперед.

Ученые давно заметили, что монотонно повторяемые движения снимают нервозность, расслабляют мышцы. Поставьте ноги на ширину плеч, поднимите руки к глазам (локти на уровне плеч) и посмотрите сквозь них, как через очки. Не меняя положения рук, покачайте верхней частью туловища вправо-влево, перенося центр тяжести с одной ноги на другую.

Следующее упражнение взято из йоги. Достаточно проделывать его дважды в день в течение 5 минут, и вы сможете противостоять любым неприятностям. Лягте на спину, вытянув руки вдоль туловища. Выдохните весь воздух до ощущения вакуума в грудной клетке и одновременно втяните живот. Глубоко и медленно вдохните, надув живот. Сделайте 2–3 вдоха-выдоха. Главное – представлять в выдыхаемом воздухе отрицательные эмоции, а во вдыхаемом – положительные.

...

«Мы с мужем познакомились еще в институте. Обычная история – влюбились, женились, родился ребенок. В этом то все и дело: история обычная, а конец у нее не совсем обычный.

После рождения ребенка начался какой то кошмар. Я никогда не думала, что взрослый человек, нормальный, хороший, добрый человек, любящий свою жену, может так ревновать

к своему ребенку. Муж устраивал мне сцены, говорил, что я совсем про него забыла, что все свое время посвящаю только нашей Катеньке, а про него и думать забыла. А мне каково было это слушать, представьте? Любимый человек предъявляет претензии к тому, что я слишком много забочусь о нашей общей (!) дочери. Понятное дело, что мне было обидно до слез. Мы много ругались, все время были ссоры и скандалы. Ни о каком домашнем уюте и речи быть не могло. Друзей опять же не пригласишь, мы все вечера проводили дома одни, даже когда Катенька подросла и можно было кого-нибудь позвать. Не звали, потому что сор из избы лучше не выносить: при гостях мы неизбежно начинали ссориться, и потом было очень стыдно. Вскоре муж начал пить: он пропадал где то целыми днями, приходил неизменно пьяный, от него пахло чужими духами. Он садился за стол и, косясь на дочь (которая уже привыкла бояться папу), говорил, что я его не люблю. Вскоре мне все это так осточертело, что я решила развестись.

Ситуацию спасла одна подруга. Выслушав мой рассказ, она сказала, что проблема кроется где то глубоко, и необязательно, что мой муж такой уж плохой и злой. Она посоветовала сходить к семейному психологу, поговорить об этой проблеме начистоту с посторонним человеком, с профессионалом. Скрепя сердце, я сказала об это мужу, и он, к моему большому удивлению, согласился. Мы записались на прием к психологу.

Удивительная вещи: в ходе разговора выяснилось, что проблема действительно крылась очень глубоко. Дело в том, что мой муж был первым ребенком в семье, младшие брат с сестрой постоянно были в центре внимания, а ему вечно не доставалось ни чего. Он с детства привык, что на него никто не обращает внимания, никто не любит его, а балуют только младших. Все это осталось в его подсознании, и проблемы с дочкой были именно от этого. И я не сразу разобралась, в чем дело, забывала ему вовремя говорить, что я его тоже люблю, несмотря на то, что много времени провожу с дочкой. Пить он начал именно от этого.

Сейчас мы выбрались из той психологической ямы, в которую загнали сами себя. Муж бросил пить, стали налаживаться человеческие отношения с дочкой. Сейчас мы планируем завести второго ребенка. Кажется, мы заслужили свое право быть счастливыми. Мы помним о своих ошибках и никогда их не повторим. Будьте счастливы.

Клавдия Алексеевна Пустышева, Липецкая область.

У каждого из нас найдется немало поводов для жалости к себе. Каждый раз, как только возникнет искушение пожалеть себя, любимую, напоминайте себе, что это чувство порождает бездеятельность и депрессивность. Жалость к себе затягивает, как болотная тряпина. Несколько мгновений такой слабости и... уже опускаются руки, наворачиваются слезы на глаза, и вот уже нет в мире человека несчастнее и потерянной. Разумеется, надо себя уважать, ценить как личность и по возможности беречь от сильных потрясений, но жизнь иногда преподносит неприятные сюрпризы. Давайте узнаем, что может произойти, если мы позволим себе «распуститься» и поддастся чувству жалости к себе.

Если позволить этому чувству возникнуть хотя бы раз, избавиться от него будет уже трудно. Подобно любой дурной привычке, жалость к себе делает человека зависимым от нее. Иногда создается иллюзия, что, жалея себя, можно сгладить последствия стресса. Однако это только иллюзия! Жалость не борется со стрессом, а загоняет его глубоко внутрь. В результате накапливается напряжение, возникает стресс такой остроты и глубины, что справиться с ним сможет разве что специалист.

Не позволяйте жалости овладевать вами в стрессовых ситуациях, напротив, старайтесь сгруппироваться, призовите на помощь все силы духа, вспомните, какие победы – пусть маленькие – вам приходилось одерживать в этой жизни.

Как жалость к себе отражается на здоровье

Жалея себя, мы не только можем сильно расшатать свою психику, но и навредить общему здоровью. Чрезмерное сострадание к собственной персоне может спровоцировать: болезни пищеварительной системы (в основном гастриты и язвы желудка);

астенопатические депрессии; гипотонию; вегетососудистую дистонию; снижение иммунитета и слабую сопротивляемость инфекциям.

В первую очередь страдают сосуды и иммунная система. Жалость к себе формирует у человека астенический тип реакций на любые внешние воздействия. При астенической реакции на стресс увеличивается выброс гормона ацетилхолина (его вырабатывают надпочечники), который еще называют «гормоном слабости».

Чрезмерное количество этого гормона плохо влияет на сосудистый центр. В результате ослабевает тонус сосудов, падает давление. Нарушается работа вегетативной нервной системы, возникают так называемые «панические атаки»: вялость в руках и ногах, холодный пот, сердцебиение, низкая работоспособность, беспричинные страхи и отсутствие желания жить.

Не жалеете себя, даже если вы уже заболели, это особенно вредно. Так вы можете только затянуть процесс выздоровления. Доказано, что течение и исход многих заболеваний на 85 % зависят от нашего отношения к проблемам со здоровьем и психологического настроя.

Учимся радостному восприятию жизни

Человек улыбающийся, приветливый излучает особую, «счастливую» энергию, частички которой оставляют свой благотворный след в каждом из нас. Вы начали больше улыбаться? Вы заметили, что и вам стали улыбаться чаще? Прекрасно! Можно двигаться дальше. Теперь будем учиться... умению радоваться жизни. Согласитесь, непростое это учение. Тем более, сразу возникает сомнение в том, что этому вообще можно научиться. Жизнерадостность— не дар ли это Божий, не царский ли подарок небес, который вручается лишь избранным?

Не торопитесь делать выводы. Давайте вспомним себя в детстве: сколько чудесных открытий делали мы в себе, в окружающем нас мире, в людях? Каждый день, начиная с момента осознания собственного бытия! Отчего этого нет теперь? Куда подевалась радость этих открытий? Или все уже открыто, исследовано и нам уже просто-напросто стало скучно жить? Но этого не может быть, потому что не может быть никогда! Мир вокруг нас бесконечен. И равновелик ему мир внутри нас. Просто мы перестали это замечать. Проснувшись утром, мы надеваем привычную маску неудачливости, или маску серых будней, или маску перманентной усталости от жизни... И тут становится не до радости. Нас раздражает буквально все: дождливая погода, пятно на костюме, сбежавший кофе. И вот именно в этот момент необходимо сказать себе «стоп!» и вспомнить хотя бы одну минуту радости, испытанной в детстве.

Как сделать радость своим постоянным спутником?

Чтобы чувство радости не отпускало, чтобы оно всю жизнь сопровождало и поддерживало вас, попробуйте воспринять и укоренить в своем сознании несколько простых установок.

Всегда помните: подобное притягивается подобным. Мысли, сопутствующие вам в определенный момент времени, непременно проявятся в будущем в виде соответствующих событий. Вы сами притягиваете в свою жизнь удачу или сами отказываетесь от нее. У вас всегда есть право выбора в любой жизненной ситуации.

Откажитесь от любых негативных психологических «масок», начинайте замечать вокруг пусть небольшие, но удивительные события, какие-то приятные мгновения. Настроив себя на восприятие позитивного, вы научитесь открывать в себе радость.

Старайтесь преодолевать трудности с долей оптимизма, повторяя ключевую фразу: «Завтра будет лучше, чем вчера».

Любую работу проделывайте с удовольствием.

Попробуйте каждой мысли придать соответствующий образ. Отрицательные явления, такие как злость, досада, обида, представляйте в виде воздушного шара. Хлоп – и этот шарик

лопнул, а вместе с ним улетучилось плохое настроение. Ну а позитивные явления (здоровье, бодрость, успех, тепло, нежность, любовь) можно представить в виде цветка, который распускается в вашем сердце. Посмотрите, как он набирает силу, как раскрывается и благоухает!

Даже если плохое настроение настигло вас, не оставайтесь в нем надолго. Включите приятную бодрую музыку, подвигайтесь, потанцуйте – это поможет снять напряжение. Если сможете, смените обстановку, имидж, прическу, цвет в одежде и т. д. В данной ситуации не существует ограничений, подойдет все, что приносит вам удовлетворение, бодрит, способно изменить ситуацию в лучшую сторону, напитать ваше естество благоприятной энергией, оздоровить в нем все клеточки.

Удачи принимайте, как подарок, радостно, с восторгом, с искренней доброжелательностью и приветливой улыбкой. Неудачи выкидывайте, как использованную бумагу, ненужный хлам, без сожаления раз и навсегда. Новые вещи приходят в нашу жизнь только тогда, когда мы освобождаем свой гардероб от вещей уже ненужных или давно отживших свое. Выкидывайте из своего сознания старые горестные воспоминания, сцены разочарований, потерь. Только в этом случае в вашей жизни подует «ветер перемен».

...

«Мужики – странный народ, непонятный. Наверное, многие из вас согласятся с тем, что часто их трудно понять. Работа ест, дом, дети, любимая жена – а пьет, как забулдыга какой-нибудь, пропащая душа.

Познакомились мы на работе. Муж тогда успешно дела карьеру, продвигался по служебной лестнице. Он многим нравился: красивый, успешный, обаятельный. Мы стали много общаться, через полгода он сделал мне предложение, и мы поженились. Муж много зарабатывал, мы купили квартиру, собирались покупать дачу. Все шло как по маслу, но счастье, как оказалось, изменчиво.

Через два года муж достиг того, к чему стремился всю жизнь: стал генеральным директором компании, в которой работал. В его подчинении было много людей, дела шли хорошо, но мужа с тех пор, как он стал начальником, будто подменили. Он все время был грустный, апатичный, вялый, ничего не хотел, а когда я спрашивала его, в чем дело, он лишь сердито отмахивался.

– Я достиг того, чего хотел. Что мне делать теперь? – это было его обычным ответом.

Из рассказов подруг я знала, что в этом возрасте и в таком положении мужчин часто тянет на что-нибудь «остренькое». Кризис среднего возраста это называется, что ли. Я боялась, что муж начнет бегать по бабам или, что еще хуже, влюбится в какую-нибудь молоденькую блондинку и бросит меня. Муж так не поступил, он выбрал другое: начал пить.

День его начинался с рюмки коньяка, с ним он не расставался и на работе – под столом всегда стояла бутылочка. После работы он не шел, как обычно, домой, а отправлялся в какой-нибудь бар и просиживал там до полуночи. Приходил пьяный, противный, ни о какой личной жизни речи быть не могло, конечно. За полгода я очень устала от этого. Я решила бороться за свое счастье и вернуть мужа к нормальной жизни. Мы пошли к психотерапевту.

Мои догадки оказались верны. Врач сказал, что мой муж потерял цель в жизни и не знает, зачем ему жить дальше. Он посоветовал, чтобы мы срочно придумали какое-нибудь совместное хобби, которое поставило бы перед моим мужем какую то новую цель, заставило бы его стремиться к чему то новому. Зная, как некоторые мужчины любят охоту, я предложила мужу съездить как-нибудь за город, пострелять уток. Он с удивлением, но с радостью согласился.

С этого момента началась новая жизнь. Вы можете не верить, но действительно, мой муж переменился. Каждые выходные мы приезжали на озеро, ставили па латку, разводили костер, муж уходил стрелять уток, а я ждала его у очага, как первобытная жена ждала раньше своего мужа, добывающего пропитание. Охота очень увлекала мужа: он

расстраивался, когда добыча улетела или ружье давало осечку, и очень радовался, когда удавалось подстрелить двух-трех уток. Он с гордым видом приносил птиц, я ощипывала их, и тут же, на природе, мы готовили суп с утиным мясом. Это простое занятие так нас увлекало, что впервые за долгое время мы почувствовали себя по-настоящему счастливыми. Про алкоголь муж забыл напрочь. Теперь благодаря нашему совместному хобби в семье царят мир, порядок и любовь. Всего этого я желаю и вам».

Л. В. Квасова, Ставрополь.

Три «кита» новой жизни

Женщине, особенно долгие годы прожившей в браке, довольно сложно отделить свою личность от личности мужа, почувствовать себя самостоятельной, сильной, яркой. Но сделать это необходимо, ведь главное, что должна запомнить и принять женщина – что она проживает свою, собственную, единственную и неповторимую жизнь. И дав пьющему супругу возможность отказаться от своего пристрастия, она не должна посвятить остаток дней нянчению взрослого младенца. Настало время подумать о себе.

Если вы приняли твердое решение: настала пора провести кардинальные изменения в своей жизни. Существует три очень простых условия или правила, которые позволят вам не только достичь определенного успеха. Усвоив их, вы сможете закрепить положительный результат, превратив его в очень хорошую привычку на всю жизнь.

Итак, правило первое: каждый день начинаем с настроя на положительный результат. Для этого достаточно нескольких простых, но очень эффективных приемов, о которых речь пойдет ниже.

Второе правило гласит о том, что любые изменения следует проводить постепенно, исключая всякое насилие над собой. Все, что вы собираетесь сделать для себя, должно приносить вам радость и удовольствие! Ведь именно то, что вам будет нравиться, с легкостью станет составной и неотъемлемой частью вашего нового образа жизни. В этом вам поможет третье правило – постарайтесь понять, что именно и для чего вы делаете.

Новая жизнь должна начинаться с... удовольствия

Новую жизнь желательно начинать ранним утром – это придаст значительность вашим намерениям и уверенность лично вам. Настроение у вас бодрое, жизнерадостное, и ваша задача – удержать это прекрасное состояние как можно дольше, а лучше – навсегда.

Подойдите к зеркалу, улыбнитесь, попробуйте скорчить смешную и добродушную рожицу. Пообещайте себе, что сегодня вы будете себя холить и лелеять, всячески ухаживать за собой, и никому не позволите вмешиваться в этот чертовски важный и увлекательный процесс.

Начинайте каждый день с ощущения радости, счастья, душевного полета, поддерживайте это состояние в течение всего дня и переносите его на всех, кто вас окружает. Если это состояние не «желает» возникать само по себе, создавайте и поддерживайте его искусственно, пока оно не станет естественным для вас.

Внутренне соберитесь, настройтесь на полное внешнее и внутреннее преображение. Успех сопутствует тому, чье сознание настроено на его «волну».

Помните, даже временная неудача несет в себе глубокий смысл. Прислушивайтесь к себе: ваша интуиция подскажет вам нужное направление.

Относитесь к себе всегда с любовью и уважением. Никогда не ругайте, не унижайте себя даже в мыслях. Хвалите себя за малейший успех. Почувствуйте себя хозяйкой своей судьбы и тела, не ждите милостей и помощи от других.

Учимся уверенности в себе

Уверенность в себе во все времена была синонимом успешности, лидерства, полноты бытия. Что значит быть уверенным в себе человеком?

Такой человек, прежде всего, всегда высоко оценивает свои возможности. Он считает,

что у него достанет сил для выполнения практически любой поставленной перед собой задачи. Он не боится ставить перед собой новые цели и с энтузиазмом принимается их реализовывать. Уверенный в себе человек всегда открыто говорит о своих чувствах, желаниях и требованиях, умеет отказывать, способен устанавливать контакты, начинать и заканчивать разговор.

Неуверенные в себе люди в отношениях с окружающими страшатся высказывать свое мнение, говорить о своих желаниях и потребностях. В конце концов, они теряют веру в себя и отказываются не только от достижения целей, но и от постановки перед собой какой-либо цели вообще.

Если вы считаете, что вам не хватает уверенности в себе, если вы не в силах побороть собственную робость, не огорчайтесь. Немного усилий с вашей стороны, и вы справитесь с этой проблемой. Главный навык, который вам следует приобрести – это умение активно преодолевать собственные страхи. Как это сделать?

Несколько способов обретения уверенности

Заведите дневник. В те дни, когда вы почувствовали страх перед тем или иным жизненным явлением, вписывайте в него все, так или иначе связанное с вашим испугом. Что вы сделали не так, как отреагировали окружающие, совпала ли их реакция на случившееся с вашей собственной и т. п.

Ваша задача – понять, что вы не являетесь настолько интересной личностью, чтобы привлекать к себе постоянное внимание со стороны окружающих. Не бойтесь совершать ошибки! Люди, не делающие ошибок, производят на других довольно удручающее впечатление. Научитесь смеяться над собой – и к вам потянутся!

Если предстоит событие, которого вы боитесь, распишите себе по пунктам возможное развитие ситуации. Попробуйте смоделировать все так, чтобы бояться было нечего. Продумайте все возможные пути выхода из заведомо неприятных для вас ситуаций.

Иногда бывает очень полезно понаблюдать за человеком, которого вы считаете образцом уверенности в себе. Попробуйте в порядке упражнения скопировать его манеру общения. Даже если вам удастся хотя бы внешне продемонстрировать уверенность в себе – поведением, голосом, внешним видом – это будет очень важный шаг к обретению истинной внутренней уверенности.

Живите здесь и сейчас, не пропуская ни единого мгновения. Именно в каждом отдельно взятом мгновении и заключается настоящая жизнь, где нет места страху, тревоге, беспокойству или сожалению, ведь повод для них уже остался в прошлом или с какой-то степенью вероятности возникнет в неопределенном будущем.

Откажитесь от самокритики. Если трудно удержаться, старайтесь заменять негативные мысли позитивными, повышающими уверенность в себе. Например, если ваш внутренний голос говорит вам: «Снова ты все провалил, безнадежный неудачник», напомните себе, что на ошибках учатся, и в следующий раз вы все сделаете правильно.

Если нужно, всегда настаивайте на своем, не боясь прослыть эгоистом. Ложная деликатность – оборотная сторона неуверенности в себе. Открыто выражайте свои эмоции – и положительные, и отрицательные, не опасаясь, что это кому-то не понравится.

Жизнь обретает смысл лишь в достижении целей. Так что ставьте перед собой цели – разные, ближние и дальние, и, достигая их, вы будете чувствовать все большую уверенность в своих силах.

...

«Мы с мужем всегда были примерной семьей. Жизнь шла как по рельсам – легко и просто. Работа ли, растили детей, наживали добро. Но однажды случилась беда. Магазин, которым владел мой муж, ограбили. Воров не нашли, никого не посадили, как это часто у нас бывает, а самое главное – у мужа образовались большие долги. Бывшие партнеры отвернулись, зато появились новые враги. Стали раздаваться звонки с требованиями скорее

вернуть долг. На мужа было жалко смотреть. Пока он искал деньги, я решила помочь ему – устроилась на вторую работу. Несмотря на все трудности, я стала осваивать новую специальность, много работать, зарабатывать вдвое больше. Муж тоже не сидел без дела. В общем, огромными усилиями мы заработали необходимую сумму, отдали долг. Но не все так просто, счастье снова обошло нас стороной. Как только долг вернули, из мужа будто вынули стержень. Он весь обмяк, расслабился и больше не хотел ничего делать. По вечерам пропадал где-то. Частенько приходил домой пьяный. Я сначала не придавала этому никакого значения – думала, стресс у человека, пусть отдохнет немного, да и, честно говоря, не было у меня времени, я работала и совсем забыла про своего любимого человека. Вскоре я уехала в командировку.

Вернулась я через месяц. Признаюсь, что картина, которую я застала в своем доме, меня, мягко говоря, поразила. Стояла ужасная грязь, по квартире летали мухи, везде беспорядок. Муж спал в одежде на полу, на диване храпел какой-то подозрительного вида мужчина. Ну и всюду бутылки, бутылки, пустые бутылки из-под водки, пива, портвейна. Я устроила скандал, выгнала мужниного собутыльника. На самого мужа тоже страшно было смотреть: весь опухший, небритый, с синяком под глазом. В тот вечер мы разговаривали очень долго. Муж согласился, что так дальше жить нельзя.

И я послушалась совета одной подруги и решила, что нам с мужем нужно придумать какое-нибудь совместное хобби. Я вспомнила, что раньше муж очень любил рыбалку и каждые выходные выбирался с друзьями за город, поудить в нашей реке. Потом он это забросил, потому что было много дел с магазином, ну а потом, после несчастья, которое с ним случилось, и вовсе забыл про рыбалку – некогда, да и не с кем, все друзья отвернулись. И я предложила ему порыбачить вместе как-нибудь. Конечно, я странно себя при этом чувствовала – как-никак, я женщина, сидеть на ветру с удочкой и смотреть в грязную воду казалось мне глупостью, но ради мужа я преодолела себя. В ближайшие выходные мы отправились на рыбалку, провели за городом весь день, и муж как то, знаете, расцвел. И так это и вошло у нас в привычку – рыбачит вместе каждые выходные. Муж бросил пить, стал думать, как вернуться в бизнес, откуда его так несправедливо вы кинули. Взял кредит, сейчас хочет открывать новый магазин. И кстати, на рыбалке познакомились мы с од ним симпатичным человеком, опером нашего ГУВД, он сказал, что поднимет дело об ограблении магазина, что там есть какие-то зацепки, но просто все тогда спусти ли на тормозах. Так что еще посмотрим, чья возьмет. Главное – не опускать руки и вовремя заметить, что с вашим любимым человеком случилась беда».

Екатерина Малышева, г. Сургут.

Общение должно нести радость

Я уже упоминала о том, что наши слова обладают творческой силой – такой же, как и мысли, формирующие наше сознание. Поскольку мы всегда делимся своими мыслями с окружающими, мы должны знать, что можем позволить себе при этом только позитивные мысли.

Когда вы плохо себя чувствуете, старайтесь не жаловаться. Если жалобы вошли в привычку, знайте, что это ваш способ добиваться внимания и симпатии. Часто жалуясь на свои недуги, вы становитесь для людей символом болезни. Они начнут избегать вас, поскольку никто не хочет иметь дело с человеком, одно присутствие которого напоминает о ней. Однако жалобы на здоровье или на жизнь влияют не только на слушателей. Постоянно жалуясь, вы ухудшаете и свое состояние, настраивая свое подсознание на болезнь.

Будьте осторожны в выборе знакомых

Всегда следует помнить о том, что мы впускаем в себя какую-то частичку каждого человека, с которым общаемся. Возьмите за правило поддерживать только позитивные разговоры и по возможности придерживайтесь людей с позитивным складом ума. Эти люди вдохновят вас и подтолкнут к использованию вашего собственного потенциала.

Напротив, люди с негативным складом ума будут отнимать у вас время и бесценную

энергию, бесконечно придираясь и жалуясь на непонимание со стороны близких, начальства и вообще всего мироздания. Старайтесь по возможности избегать общения с такими людьми. Выбирайте и ищите тех, кто настроен бодро и позитивно. Помните: каждый человек, с которым вы общаетесь, влияет на вашу жизнь.

Хорошее отношение к жизни

Человек, генерирующий позитивные вибрации, притягивает других, как магнит. Все хотят иметь дело с людьми, обладающими здоровыми, позитивными взглядами на жизнь. Такое отношение к жизни передается и другим. Старайтесь вести беседы о вещах вдохновляющих, возвышающих. Дайте понять своему собеседнику, что вы человек жизнерадостный, и посмотрите, какой будет реакция с его стороны. Даже если вам не по себе, делайте вид, что все хорошо. Так вы не только поднимете настроение окружающим, но и улучшите собственное самочувствие.

Концепция позитивного общения включает в себя и умение хранить чужие секреты. Люди будут доверять вам пропорционально вашей способности хранить их тайны. Учитесь говорить только то, что можно повторить в другом месте. Такой подход автоматически очистит ваше сознание. Вскоре вы обнаружите, что ваши реплики будут состоять только из позитивных, конструктивных, оптимистичных замечаний.

Искусство позитивного мышления, создания настроения и самопрограммирования наиболее трудны и требуют постоянного самоконтроля и изменения мировосприятия. Есть мысли, которые возвышают человека, придают ему силы, лечат организм, притягивают удачу и победу. И наоборот, образ мышления может ослабить, ввергнуть в пучину болезней, неудач, заранее обрекают на поражение. Мысли, сильные, четкие и гармоничные, должны вносить в сознание уверенность, энергию и гармонию, так воздействовать на физическое тело, чтобы каждая его клеточка побуждалась для выработки дополнительной энергии, укрепляла свои структуры, делая их юными и долговечными. Вот такое мышление позволяет создавать несокрушимое, здоровое и юное тело. Прежде всего надо принять самого себя таким, какой вы есть, и сильно полюбить. Одним этим вы привлекаете в свой организм энергию любви и распределяете ее во все клетки организма. Клетки это чувствуют и гораздо лучше работают на благо целого организма. Если вы себя не любите, презираете, занимаетесь самобичеванием, то вся эта отрицательная энергетика наполняет вашу ауру и «душит», угнетает клетки. Этого допускать ни в коем случае нельзя.

Естественно, в жизни создаются множество ситуаций, в которых человек допускает досадные ошибки и промахи, или его подло обманывают.

Как поступать в этих случаях? Надо делать выводы, извлекать уроки, меняться, взрослеть и мудреть, и... оставаться спокойным и любящим самого себя, а также любить людей, которые вам эти уроки преподали. Вот тогда вы будете здоровы и полны созидательной энергии. Чаще улыбайтесь, вызывайте улыбку усилием воли. Помните: воля и только воля есть тот механизм, который открывает энергетические заслонки между энергиями пространства, сознанием человека и его телом. Стремитесь к радости, счастью, благополучию. Радуйтесь мелочам, особенно природным проявлениям – ветерку, красивому виду, солнцу и всему, что вас окружает. Ищите прекрасное во всем. За счет своего устремления человек подключается к мощнейшим энергиям и, проходя через его сознание, они вызывают радость. В физическом теле они способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья и радости. В итоге, вы полны энергии, здоровы и всем довольны.

Ищите счастье в себе

Научитесь улыбаться, когда вам плохо, когда все против вас. Покажите свою силу воли! Дайте знать, в первую очередь самому себе, что все это мелочи, которые не стоят вашего внимания! Знайте, что физически улыбка всегда снимает отрицательную душевную реакцию, заставляя человека чувствовать себя лучше.

Занимайтесь самопрограммированием по утрам и вечером перед сном с помощью медитации. Работайте со своим сознанием, эмоциями и чертами характера, отмечая ненужное, мешающее и поощряя, укрепляя нужное и полезное. Если вы будете так делать, то

со временем это войдет у вас в привычку, и вы почувствуете возросший психический потенциал, внешним проявлением которого станет лучшее качество жизни. Вы начнете успешно самореализовываться, на вас начнут обращать внимание, с вами начнут считаться. Более того, вы начнете привлекать и создавать нужные вам события, менять в лучшую сторону не только свою судьбу, но и судьбу близких вам людей!